தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு
முற்றம்
விலை ரூ.15 மலர் 22 | இதழ் 12 ஏப்ரல் 2021

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

மகளிர் சுய உதவி குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

மகளிர் சுய உதவி குழுக்களின் வெற்றிகரமான செயல்பாடுகள்...!

PRO&AC (Commn) GM ED

MD

திருமதி பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஏப்ரல் 2021

அன்புள்ள சுய உதவி குழு சகோதரிகளே,

அனைத்துத் துறைகளிலும் தங்களின் ஆளுமையையும், திறமையையும் வெளிப்படுத்தி, திறன்மிகு தொழிலாளர்களாகவும், சிறந்த தொழில் முனைவோர்களாகவும் திகழ்ந்து வரும் சுய உதவி குழுவில் உள்ள மகளிர் அனைவருக்கும் எனது உழைப்பாளர் தின நல்வாழ்த்துகள்.

மகளிர் சுய உதவி குழுக்களின் செயல்பாடுகள் அனைத்தும் நன்மை தருவதாகவும், மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாகவும் உள்ளன. நீங்கள் மேற்கொண்டுவரும் செயல்பாடுகள் குறித்து எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லலாம். உங்களின் வளர்ச்சிக்காக தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும் ஆக்கப்பூர்வமான செயல்கள் பலவற்றை மேற்கொண்டு வருகிறது.

சுய உதவி குழுவினர் தயாரிக்கும் அனைத்துப் பொருட்களின் தனித்தன்மையை காத்திடவும், சுய உதவி குழு பெயரில் தரமற்ற பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்படுவதை தடுக்கும் வகையிலும் சுய உதவி குழுவினர் தயாரிக்கும் பொருட்களை பதிவு செய்து, அப்பொருட்களை ‘மதி’ என்ற பெயரில் விற்பனை செய்திட வழிவகை செய்துள்ளதுடன், அவற்றிற்கு தனியாக வணிகக் குறியீடும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் அமேசான் (Amazon) நிறுவனத்துடன் ஒப்பந்தம் செய்து, இணையவழியில் சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிப்பு பொருட்களை விற்பனை செய்திட வாய்ப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனால் சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களுக்கு பெரிய அளவில் விற்பனை வாய்ப்புகள் உருவாகும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதுமட்டுமல்லாது தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் உறுப்பு அமைப்புகளான தமிழ்நாடு மாநில ஊரக மற்றும் நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கங்கள் மூலமாக தெருவோர வியாபாரிகள், தனிநபர், சுய உதவி குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் மற்றும் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளுக்கு பல்வேறு அளவுகளில் கடனுதவிகள் பெற்றுத் தரப்பட்டு, அவர்களின் வாழ்வாதார வளர்ச்சி ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

தீனதயாள் உபாத்தியாய கிராமின் கௌசல்ய யோஜனா (DDU-GKY) திட்டத்தின் மூலம் இளைஞர்களுக்கு பல்வேறு தொழில் நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக வெளிநாடுகளிலும் வேலைவாய்ப்புகள் பெற்றுத் தரப்பட்டுள்ளன.

சுய உதவி குழுக்களின் வளர்ச்சிக்கு நம் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் மேற்கொண்டு வரும் நடவடிக்கைகளில் சிலவற்றை மட்டுமே குறிப்பிட்டுள்ளேன். இன்னும் ஏராளமான திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் நிலையில் உங்களின் செயல்பாடுகளுக்கு நம் நிறுவனம் எப்பொழுதும் துணை நிற்கும் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தற்போது கொரோனா வைரஸ் இரண்டாம் அலையின் தாக்குதல் தொடங்கி விட்டது. சமூக இடைவெளியை கடைபிடித்தல், முகக் கவசம் அணிதல், தேவையற்ற சமயங்களில் வெளியில் செல்லாதிருத்தல், கைகளை அடிக்கடி கிருமிநாசினி கொண்டு கழுவுதல், தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுதல், உடல் நல குறைபாடுகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ளுதல் போன்ற பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும்.

“அஞ்சுவ தஞ்சாமை பேதைமை அஞ்சுவ
தஞ்சல் அறிவார் தொழில்”

என்ற குறள் வரிக்கேற்ப, கொரோனா வைரஸின் தாக்குதலில் இருந்து காத்துக் கொள்ள சுய உதவி குழுவினரான நீங்கள் கொரோனா பரவல் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை தவறாது கைக்கொள்ள வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி மற்றவர்களும் அதை பின்பற்ற வலியுறுத்த வேண்டும். கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க அரசு மேற்கொள்ளும் அத்தனை நடவடிக்கைகளுக்கும் சுய உதவி குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் முழு ஒத்துழைப்பை வழங்க வேண்டும் என அன்போடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அன்புடன்,

மேலாண்மை இயக்குநர்

உள்ளடக்கம்...

மனம் இனிது மனநலத் திட்டத்தின் ஆண்டு செயலாக்கம் (2021–22) குறித்த ஆலோசனைக் கூட்டம்	05
கொரோனா தொற்று பரவல் தடுப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்	06
மீனவ நண்பன் பயிற்சி	08
மகளிர் சுய உதவி குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள்	10
ஒரு சொல் கேளீர்...	13
கொரோவின் இரண்டாவது அலையை முறியடிப்போம்...	15
தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம்	17
கோடைக்கால நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?	22
தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம்	24
முற்றக் கச்சேரி	28
'மனம் இனிது'மனநலத் திட்டம்	31

குறளும்-பொருளும்

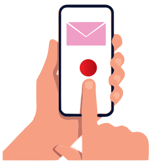
அருமை உடைத்தென் றசாவாமை வேண்டும்
பெருமை முயற்சி தரும்

நம்மால் இதைச் செய்ய முடியாது என்று மனம் தளரக்கூடாது. முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் முயற்சி செய்தால் அதுவே பெரிய வலிமையாக அமையும்.

இன்பாக்ஸ்

கவிதை, உடல் நல குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், சுய உதவி குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறித்த விபரங்களை சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவி குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால், அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் | wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com



சுய உதவிக் குழு மகளிரின் உற்ற தோழியான முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்திட அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. அதன் அடிப்படையில் முற்றம் இதழுக்கு சந்தா சேர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொண்டு, சந்தாக்களை சேர்த்த அனைத்து மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் முற்றம் இதழ் நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

தொடர்ந்து இவ்வாண்டும் முற்றம் இதழிற்கு சந்தா சேர்க்க நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் இலக்கை நிறைவு செய்திட அனைத்து மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ள முற்றம் இதழின் சார்பாக கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்து வரும் அனைத்து மாவட்டங்களின் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர்கள், அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படும் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், உதவி வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், சுய உதவி குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் உட்பட அனைவருக்கும் முற்றம் இதழ் சார்பாக நன்றியையும், பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

முற்றம் மாத இதழ்

ஆசிரியர்,

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு முற்றம்

மலர் 22
இதழ் 12
ஏப்ரல் 2021
விலை ரூ.15

ஆசிரியரிடமிருந்து...

கௌரவ ஆசிரியர்கள் — **திருமதி பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப.,** மேலாண்மை இயக்குநர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம், முதன்மை செயல் அலுவலர், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

முனைவர் ஜெ. யு. சந்திரகலா, இ.ஆ.ப., செயல் இயக்குநர், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், தலைமை செயல் அலுவலர் (பொ), தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம்

பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர் — **எஸ். சின்னப்பன்,** செயலர், முற்றம்

ஆசிரியர் குழு — **ஜா. சம்பத்,** கூடுதல் இயக்குநர், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஜே. கணேஷ் கண்ணா, கூடுதல் இயக்குநர், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

எஸ். சாமுவேல் இன்பதுரை, கூடுதல் இயக்குநர், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

கோ. லட்சுமிபதி, கூடுதல் இயக்குநர், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

நிர்வாக ஆசிரியர் — **ரா. ஜீவா,** பொது மேலாளர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

நிதி நிர்வாகம் — **சு. இராமலெட்சுமி,** நிதி ஆலோசகர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

பொறுப்பாசிரியர் மற்றும் மேலாளர் — **எஸ். விஜயலட்சுமி,** செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

துணை ஆசிரியர் — **ஏ. கண்ணன்**

முதுநிலை கணக்காளர் — **சு. சசிகலா**

பிழை திருத்துபவர் — **எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்**

கணினி வடிவமைப்பு — ஆ. சுரேஷ் பாபு

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர், 'முற்றம்', தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை – 600 034.
தொலைபேசி : 044 4211 9497, 044 2817 3412 / 3413
தொலைநகல் : 044 2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

சுகாதாரத்தை பேணுவோம்...

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு

"செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே இன்ப தேன்வந்து பாயுது காதினிலே" நமது தமிழ்நாட்டின் மண்ணின் பெருமையை சுருக்கமாக எடுத்துரைக்கும் வரிகள் இவை. தமிழர்களின் கலாச்சாரம், பண்பாடு மற்றும் இலக்கியங்கள் ஆகியவை இன்று உலகமே பாராட்டுமளவிற்கு உயர்ந்தவைகளாக பேசப்படுகின்றன. உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் தமிழர்கள் பரவலாக வாழ்ந்து வருகின்றனர். தமிழர்களின் உழைப்பாலும் அறிவாலும் அவர்கள் வாழ்கின்ற பகுதிகளை செழுமையாகவும் வளமாகவும் மாற்றியுள்ளனர் என்பது பெருமைப்படக்கூடிய ஒன்றாகும். இப்படிப்பட்ட பெருமைகளை கொண்ட தமிழர்கள் அனைவருக்கும் முற்றம் தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

மக்கள் ஆட்சியை பேணிகாக்கும் வகையில் தமிழ்நாட்டின் 16வது சட்டசபைக்கான தேர்தலில் பொறுப்புடன் செயல்பட்டு வாக்களித்து தங்களின் கடமையை நிறைவேற்றிய மகளிர் குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் பாராட்டப்பட வேண்டியவர்கள்.

ஆண்டுதோறும் ஏப்ரல் மாதத்தில் உலக சுகாதார தினம் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. மிகப்பெரிய மக்கள் தொகையை கொண்ட நமது இந்திய நாட்டிற்கு சுகாதாரம் மிக அவசியமான ஒன்றாகும். குறிப்பாக, உலகையே ஆட்டிப்படைத்துக் கொண்டிருக்கும் கொரோனா பெருந்தொற்றிலிருந்து இந்த மனித குலம் காப்பாற்றப்பட வேண்டுமெனில் தனிமனித சுகாதாரம், வீட்டு சுகாதாரம் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதாரம் மிக மிக அவசியமாகும்.

தற்பொழுது கொரோனா பற்றிய பயம் பொதுவாக மக்களிடம் சிறிதும் இல்லாமல் இருப்பது மிக பெரிய ஆபத்தை விளைவிக்க வாய்ப்புள்ளது. சமூக மருத்துவமாகிய முக கவசமின்றியும், சமூக இடைவெளியின்றியும், கூட்டம் கூட்டமாக கூடுவதும், அடிக்கடி கைகளை கழுவாமல் இருப்பதும் மேலும் தொற்று பரவுவதற்கு வழி வகுக்கும். குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை நினைத்தும், வாழ்வாதாரம் பறிபோகும் நிலை ஏற்படுவதை நினைத்தும், மனித உயிர்கள் பலியாவதை நினைத்தும் இந்த பெருந்தொற்றை எதிர்த்து தொடர்ந்து போராட வேண்டியுள்ளது.

மேற்கூறிய சமூக மருத்துவ முறைகளை முறையாக கடைபிடிக்கவும், கொரோனா தடுப்பு ஊசியினை போட்டுக் கொள்ளவும் முன் வருவதோடு மற்றவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்த வேண்டியது நம் அனைவரின் கடமையாகும்.

இப்படிக்கு,

(எஸ்.சின்னப்பன்)
ஆசிரியர், முற்றம்

மனம் இனிது மனநலத் திட்டத்தின் ஆண்டு செயலாக்கம் (2021–22) குறித்த ஆலோசனைக் கூட்டம்

போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தினால், வெளியே தெரியாத பிரச்சனையாக நமது சமுதாயத்தில் வளர்ந்து வரும் மன அழுத்தம் மற்றும் மனநலக் குறைபாடுகளை கண்டறிந்து, அவற்றை சரியான முறையில் அணுகி, அவற்றுக்கு தீர்வு காண வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும், சென்னை மனச்சிதைவு ஆராய்ச்சி மையமும் (SCARF) இணைந்து 'மனநலம்' குறித்த விழிப்புணர்வை தமிழகத்தில் உள்ள ஊரகப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களுக்கு வழங்க நடவடிக்கை மேற்கொண்டுள்ளன.

அதன்படி சமுதாயப் பயிற்றுநர்களுக்கு மனநலம் குறித்த பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு, முதற்கட்டமாக தமிழகத்தில், கடலூர், ஈரோடு, சேலம், இராமநாதபுரம், நாகப்பட்டிணம், திருச்சிராப்பள்ளி மற்றும் தஞ்சாவூர் ஆகிய 7 மாவட்டங்களில் இத்திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இத்திட்டத்தின் வெற்றிகரமான செயல்பாட்டினை கருத்தில் கொண்டு, பிற மாவட்டங்களுக்கும் மனம் இனிது திட்டத்தினை விரிவுபடுத்துவதற்கான ஆலோசனைக் கூட்டம் 2021 மார்ச் 19 மற்றும் 23 ஆகிய தேதிகளில் சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், அன்னை தெரசா மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூட்ட அரங்கில் நடைபெற்றது.

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை அரசு கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ஹன்ஸ்ராஜ் வர்மா, இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், சென்னை மனச்சிதைவு ஆராய்ச்சி மையத்தின் (SCARF) துணைத்தலைவர் டாக்டர் தாரா மற்றும் மனநல நிறுவனத்தின் இயக்குநர் டாக்டர் பூர்ணசந்திரா, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர்கள் திரு. ஜா. சம்பத் (திறன் வளர்ப்பு), திரு. சாமுவேல் இன்பதுரை (வாழ்வாதாரம்), இணை இயக்குநர் திரு. பாலசுப்ரமணியன், மற்றும் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், தமிழகத்தில் மனம் இனிது திட்டத்தின் செயல்பாடுகள், மனநலம் குறித்த சமுதாயப் பயிற்றுநர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகள், மனம் இனிது திட்ட செயல்பாட்டின் விளைவாக ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் மற்றும் எதிர்வரும் காலங்களில் மேற்கொள்ளப்பட உள்ள நடவடிக்கைகள், விரிவுபடுத்தப்பட உள்ள மாவட்டங்களில் மனம் இனிது திட்டத்தினை செயல்படுத்தும் வழிமுறைகள் குறித்து விரிவாக ஆலோசனை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

கொரோனா தொற்று பரவல் தடுப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

கன்னியாகுமரி மாவட்ட கண்காணிப்பாளரும், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநருமான திருமதி. பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் கன்னியாகுமரி மாவட்ட தேர்தல் அலுவலர் (ம) மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. மா. அரவிந்த், இ.ஆ.ப., அவர்கள் முன்னிலையில், மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக சிறு கூட்ட அரங்கில், கொரோனா தொற்று பரவாமல் தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் குறித்து, அரசு அலுவலர்களுடனான ஆலோசனைக் கூட்டம் 10.04.2021 அன்று நடைபெற்றது. இந்த ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் கன்னியாகுமரி மாவட்ட காவல் கண்காணிப்பாளர் திரு. வெ. பத்ரி நாராயணன், இ.கா.ப., மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திருமதி. இரா. ரேவதி, பத்மநாபபுரம் சார் ஆட்சியர் திரு. மா. சிவகுரு பிரபாகரன், இ.ஆ.ப., முதல்வர் (ஆசாரிப்பள்ளம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை) டாக்டர். சுகந்தி ராஜகுமாரி, துணை இயக்குநர் (சுகாதாரப் பணிகள்) டாக்டர் கிருஷ்ண லீலா, இணை இயக்குநர் (மருத்துவம் மற்றும் ஊரக நலப் பணிகள்) டாக்டர் எ. பிரகலாதன் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

கன்னியாகுமரி மாவட்ட கண்காணிப்பாளரும், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநருமான திருமதி. பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், கன்னியாகுமரி மாவட்ட தேர்தல் அலுவலர் (ம) மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. மா. அரவிந்த், இ.ஆ.ப., அவர்கள் முன்னிலையில், 10.04.2021 அன்று மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தின் பேரிடர் மேலாண்மை அலுவலகத்தில் செயல்பட்டு வரும் கொரோனா கட்டுப்பாட்டு அறை மற்றும் கொரோனா தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் தொடர்பில் இருந்தவர்களை கண்காணிக்கும் பணி மேற்கொள்ளப்படுவதை பார்வையிட்டார்கள். உடன் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திருமதி. இரா. ரேவதி, பத்மநாபபுரம் சார் ஆட்சியர் திரு. மா. சிவகுரு பிரபாகரன், இ.ஆ.ப., ஆகியோர் உள்ளனர்.

கன்னியாகுமரி மாவட்ட கண்காணிப்பாளரும், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநருமான திருமதி. பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், கன்னியாகுமரி மாவட்ட தேர்தல் அலுவலர் (ம) மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. மா. அரவிந்த், இ.ஆ.ப., அவர்கள் முன்னிலையில், 10.04.2021 அன்று டாக்டர் ஜெயசேகரன் மருத்துவமனையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கொரோனா பராமரிப்பு மையத்தை பார்வையிட்டு ஆய்வு செய்தார்கள். உடன் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திருமதி. இரா. ரேவதி, பத்மநாபபுரம் சார் ஆட்சியர் திரு. மா. சிவகுரு பிரபாகரன், இ.ஆ.ப., இணை இயக்குநர் (மருத்துவம் மற்றும் ஊரக நலப் பணிகள்) டாக்டர் எ. பிரகலாதன் உட்பட பலர் உள்ளனர்.

பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமை ஒழித்தல் குறித்து பல்துறை அலுவலர்களுடன் கலந்தாலோசனைக் கூட்டம்

பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமையை ஒழித்தல் தொடர்பான பல்துறை அலுவலர்கள் பங்கேற்ற கலந்தாய்வு கூட்டம் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் 16.04.2021 அன்று சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், அன்னை தெரசா மகளிர் வளாக கூட்டரங்கில் நடைபெற்றது.

இக்கலந்தாய்வு கூட்டத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் (கூடுகை மற்றும் கூட்டாண்மை), இணை இயக்குநர் (கூடுகை மற்றும் கூட்டாண்மை) இணை இயக்குநர் (சமூக நலத்துறை), இணை இயக்குநர் (பொது சுகாதாரத்துறை (மருத்துவ பணிகள்), காவல் துறை ஆய்வாளர், மனநல மருத்துவ கல்லூரி பேராசிரியர், இணை இயக்குநர் (நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம்) மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கூடுகை மற்றும் கூட்டாண்மை பிரிவு அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மேற்படி கூட்டத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகளை ஒழிக்க ஊராட்சி அளவில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திட பயிற்சி அளிப்பது குறித்தும், அனைத்து துறைகளும் தங்களது பங்களிப்பாக கிராமப்புற அளவில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திட களப் பணியாளர்களை பயன்படுத்திடவும் ஆலோசிக்கப்பட்டது.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மூலம் மாதந்தோறும் வெளிவரும் முற்றம் பத்திரிக்கையில் அந்தந்த துறைகளில் எடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளை வெளியிட ஒத்துழைப்பு தெரிவிக்கப்பட்டது. பெண்கள் அதிகம் பயிலும் கல்லூரி மற்றும் பள்ளிகளில் காவலன் ஆப் (App) ஆபத்து நேரங்களில் பயன்படுத்துவது பற்றியும், குற்றங்களை குறைக்க விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டியது அவசியம் என தெரிவிக்கப்பட்டதுடன், பல்துறை அலுவலர்களும் ஒன்றிணைந்து பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமையை தடுத்திட ஒருங்கிணைந்து செயல்பட தீர்மானிக்கப்பட்டது.

தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மூலம் தேர்வு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கு RSETI நிறுவனத்தில் ஊரக வளர்ச்சி துறை சார்பாக மீனவ நண்பன் (Matsya-Mitra) பயிற்சி 25.01.2021 முதல் 07.04.2021 வரை நடைபெற்றது. இப்பயிற்சியின் துவக்க நிகழ்ச்சி இணையதளம் மூலமாக டெல்லியிலிருந்து துவக்கி வைக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து 60 நாட்கள் நடைபெற்ற இப்பயிற்சியில் 21 மாணவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

மீனவ நண்பன் பயிற்சி

இப்பயிற்சியினை தூத்துக்குடியில் அமைந்துள்ள Fisheries college and Research Institute பேராசிரியர்கள் மற்றும் மீன்வளத் துறை அலுவலர்கள் சிறப்பாக நடத்தினர். இப்பயிற்சியில் மீன் வளர்ப்பு, குளம் அமைத்தல், கலங்கல் தன்மை, மீன் உணவு வகைகள், மீன் தொட்டி அமைப்பு முறை, பாசி வளர்ப்பு, ஊறுகாய் மற்றும் கேக் வகைகள் தயாரித்தல், மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருள்கள் தயாரித்தல், வண்ண மீன்கள் வளர்த்தல் போன்றவை குறித்து மாணவர்களுக்கு தெளிவாக பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. மேலும் தொழில் முனைவோர் பயிற்சி, மீன் வளர்ப்பு துறை திட்டங்கள் போன்றவை பற்றியும் மாணவர்கள் அறிந்து கொண்டனர்.

பயிற்சியின் நிறைவு நாள் நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி குறித்து மாணவர்களுக்கிடையே கலந்துரையாடினார்கள். பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் பெற்ற பயிற்சி குறித்து மேலாண்மை இயக்குநர் அவர்களிடம் விளக்கி கூறினார்கள். மேலும் தாங்கள் வளர்த்து வந்த மீன் வகைகளை காட்டி மீன் வளர்ப்பு முறை பற்றி விளக்கி கூறினார்கள்.

இந்நிகழ்வில் கன்னியாகுமரி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. வே. பிச்சை, உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், RSETI இயக்குநர் மற்றும் அலுவலக பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வைத் தொடர்ந்து பயிற்சியாளர்கள் களப் பயணமாக இராமநாதபுரம் மாவட்டம், மண்டபத்தில் உள்ள Central Marine Fisheries Research Institute நிறுவனத்திற்கு சென்று நேரடி செயல்முறை பயிற்சி பெற்றனர்.

கோவிட்–19 தடுப்பு குறித்து உடல் நலம் சார்ந்த உரிய செயல்பாடுகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல், மகளிர் சுய உதவி குழுக்கள் மூலம் கிராமப்புற மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்கான இணையதள வழி பயிற்றுநர் பயிற்சி

தேசிய ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், தேசிய இயக்க மேலாண்மை அலகு, புதுதில்லி சார்பாக, அனைத்து மாநில திட்ட மேலாளர்கள் (சமூக உள்ளாக்கம் / சமூக மேம்பாடு, நிறுவன மேம்பாடு / திறன் வளர்ப்பு) மற்றும் அனைத்து மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகு, வட்டார இயக்க மேலாண்மை அலகின் பணியாளர்களுக்கு கோவிட்19 தடுப்பு குறித்த செயல்பாடுகள், கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் மற்றும் சுய உதவிக் குழு கூட்டமைப்புகள் மூலம் கிராமப்புற மக்களிடையே சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கிய செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துதல் பற்றிய பயிற்சி 12.04.2021 அன்று சென்னை, நுங்கம்பாக்கம் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் இணையதளம் வாயிலாக நடைபெற்றது. இதில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மாநில அலகு, மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகு / வட்டார இயக்க மேலாண்மை அலகு ஆகியவற்றின் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இப்பயிற்சியில் கோவிட் 19 தடுப்பூசி பயன்பாட்டினை ஊக்குவித்தல் மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துவதை வலியுறுத்திடவும், சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள் சுகாதாரமான ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை எவ்வாறு உருவாக்குவது, கோவிட்19 தடுப்பிற்கான 5 சூத்திரங்கள், கோவிட்19 தடுப்பூசி, சமுதாய வளப் பயிற்றுநர்களின் கடமைகள், கோவிட்19 குறித்த கேள்விபதில்கள், சுகாதார திட்டங்கள் மற்றும் மத்திய அரசின் திட்டங்கள், தடுப்பூசி போடுவதற்கு பதிவு செய்யும் முறை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான உரிய வழிமுறைகள் மற்றும் கோவிட்19 தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மாநில / மாவட்ட / வட்டார அளவிலான சமுதாய நிறுவனங்களின் பங்குகள் குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்கு தெளிவாக எடுத்துக் கூறப்பட்டது.

திருமதி. காயத்ரி, தேசிய ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் ஆலோசகர் (நிறுவன மேம்பாடு / திறன் மேம்பாடு) மற்றும் திருமதி. ஜான்சிராணி, ஆலோசகர் / தேசிய வள பயிற்றுநர் ஆகியோர் பங்கேற்பாளர்களுக்கு பயிற்சி வழங்கினர்.

இதனைத் தொடர்ந்து, பயிற்சியில் வழங்கப்பட்ட அனைத்து கருத்துக்களையும், அந்தந்த மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் அனைத்து முக்கிய பங்கேற்பாளர்களாகிய, சுய உதவி குழு / ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு / சமுதாய வளப் பயிற்றுனர் / சமூகத் தணிக்கைக் குழு உறுப்பினர்கள் / கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்க நிர்வாகிகள் மற்றும் உறுப்பினர்களுக்கு இணையதளம் வாயிலாகவும், நேரடியாகவும் கோவிட்19 குறித்த முறையான விழிப்புணர்வை கொண்டு சென்றிட அறிவுறுத்தப்பட்டது. பயிற்சிக்குப் பின்னர் பயிற்சி நடைபெற்ற விபரங்கள். பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை, பயிற்சி குறித்த புகைப்படங்கள் போன்றவற்றை தேசிய ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் இணையதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்திடவும் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

இப்பயிற்சியில், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கூடுதல் முதன்மை செயல் அலுவலர் திரு. ஜா சம்பத் அவர்கள், இணை இயக்குநர் திருமதி. செல்வராணி, முதுநிலை கணினி மேலாளர் திரு. காந்தி காளிதாசன், TNVRC திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் திரு சொ. ஸ்ரீனிவாசன், திருமதி. காளத்தி, அனைத்து மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகின் திட்ட இயக்குநர்கள், அனைத்து உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் மற்றும் வட்டார இயக்க மேலாண்மை அலகின் வட்டார மேலாளர்கள் மற்றும் வட்டார ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் சுய உதவி குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள்

சுய உதவிகுழு மகளிரின் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்தும் வகையில் அவர்களுக்கு மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்படுவதுடன், அவர்கள் வங்கிக் கடன் பெற்று சுய தொழில் மேற்கொள்ளவும் வாய்ப்பு ஏற்படுத்தித் தரப்படுகிறது. பல்வேறு பொருட்களை தயாரிக்கும் சுய உதவி குழுவினர் தாங்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களை மகளிர் திட்டத்தின் வாயிலாக நடத்தப்படும் விற்பனை கண்காட்சிகளில் அரங்குகள் அமைத்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். மகளிர் சுய உதவி குழுவினர் தயாரிக்கும் தரமான பொருட்களை அனைத்து தரப்பினரும் வாங்கி பயனடைவதுடன், சுய உதவி குழுவினரும் பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்று வருகின்றனர். அவ்வாறு வளர்ச்சி அடைந்து வரும் சுய உதவி குழுக்களின் செயல்பாடுகள் குறித்து அறிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

செம்பருத்தி மரச்சிற்ப பூச்சரம் மகளிர் சுய உதவி குழு, பெரம்பலூர் மாவட்டம்

பெரம்பலூர் மாவட்டம், வேப்பந்தட்டை வட்டாரம், தழுதாழை ஊராட்சி சிட்கோ காலனியில் மகளிர் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் 2020ஆம் ஆண்டு முதல் செம்பருத்தி மரச்சிற்ப பூச்சரம் மகளிர் சுய உதவி குழு செயல்பட்டு வருகிறது. தழுதாழை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக இக்குழு இணைந்து செயல்பட்டு வருகிறது. மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் மரச்சிற்பங்கள் செய்யும் பயிற்சி பெற்றுள்ள இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து மரச்சிற்பங்கள் செய்யும் தொழிலை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். இவர்கள் தயாரிக்கும் கலைநயம் மிகுந்த மரச்சிற்பங்கள் மிகுந்த வரவேற்பினை பெற்றுள்ளன. மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் நடைபெறும் விற்பனை கண்காட்சிகளில் அரங்குகள் அமைத்து தங்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்தும் வருகின்றனர்.

செம்மலர் மகளிர் சுய உதவி குழு, இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், பேராவூர் ஊராட்சியில் 2008ஆம் ஆண்டு முதல் மகளிர் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் செம்மலர் மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் மகளிர் திட்டத்தின் வாயிலாக பல்வேறு தொழிற்பயிற்சிகளை பெற்றுள்ளனர். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் பல்வேறு வண்ணங்களில் மணி மாலைகள், பாசி மணி மாலை, ஸ்படிகம், பவளம் போன்றவற்றில் உருவான மணி மாலைகள் போன்றவற்றை விற்பனை செய்து வருகின்றனர். வெளியூர் மற்றும் வெளி மாநிலங்களிலும் இக்குழுவினர் தயாரிக்கும் மணிமாலைகள் விற்பனை செய்யப்படுகிறது. மேலும் மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் நடைபெறும் பல்வேறு விற்பனை கண்காட்சிகளிலும் விற்பனை அரங்குகள் அமைத்து தங்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்து வருகின்றனர்.

புதுமை மகளிர் சுய உதவிக் குழு, தேனி மாவட்டம்

தேனி மாவட்டம், கொடுவிலார்பட்டி ஊராட்சியில் செயல்பட்டு வரும் ஸ்ரீ சாய்பாபா மகளிர் சுய உதவி குழுவானது 2007ஆம் ஆண்டு மகளிர் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் துவங்கப்பட்டது. இக்குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளவர்களுக்கு மகளிர் திட்டம் மூலமாக சானிடரி நாப்கின் தயாரித்தல், பதிவேடுகள் பராமரித்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. தற்போது இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஒன்றிணைந்து சானிடரி நாப்கின்கள், கைகழுவும் திரவங்கள், மூலிகை சோப்புகள் ஆகியவற்றை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். இவர்கள் தயாரிக்கும் பொருட்கள் தரமாக இருப்பதால் உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர்களில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

அமிர்தம் மகளிர் சுய உதவி குழு, நீலகிரி மாவட்டம்

நீலகிரி மாவட்டம், மேல் கோடப்ப மந்து, அம்பேத்கர் காலனி பகுதியில் மகளிர் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலின் படி 2019ஆம் ஆண்டு துவக்கப்பட்ட அமிர்தம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவானது சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது. அம்பேத்கர் நகர் பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக இணைந்துள்ள இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் மகளிர் திட்டம் மூலம் வழங்கப்பட்ட அடிப்படை பயிற்சிகளையும், தொழில் முனைவோர் பயிற்சியையும் பெற்றுள்ளனர். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து சத்து மாவு, இட்லி பொடி, வாசனைப் பொருட்கள், நீலகிரி தைலம், டீ தூள் போன்றவற்றை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். இக்குழுவினர் தயாரிக்கும் பொருட்கள் வெளியூர்கள் மட்டுமல்லாது வெளி மாநிலங்களுக்கும் விற்பனைக்கு அனுப்பப்படுகின்றன.

கண்ணகி மகளிர் சுய உதவி குழு, தூத்துக்குடி மாவட்டம்

தூத்துக்குடி மாவட்டம், கொற்கை ஊராட்சி, அக்காசாலை பகுதியில் செயல்பட்டு வரும் கண்ணகி மகளிர் சுய உதவி குழுவானது 2014ஆம் ஆண்டு மகளிர் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலில் துவக்கப்பட்டதாகும். கொற்கை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் இணைந்துள்ள இக்குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு மகளிர் திட்டம் மூலம் செயற்கை ஆபரணங்கள் தயாரித்தல் உட்பட பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இக்குழுவினர் வங்கியில் தொழில் கடன் பெற்று செயற்கை ஆபரணங்கள், பொம்மைகள், சாம்பிராணி போன்றவற்றை தயாரித்து உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர்களில் விற்பனை செய்வதுடன், மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் நடைபெறும் கண்காட்சிகளிலும் அரங்குகள் அமைத்து தங்களின் தயாரிப்பு பொருட்களை விற்பனை செய்து வருகின்றனர். மேலும் பிற குழுக்களுக்கும் செயற்கை ஆபரணங்கள் தயாரித்தல் குறித்த பயிற்சிகளையும் வழங்கி வருகின்றனர்.

கொரோனாவை தவிர்த்திருப்போம்...!

அச்சம் தரும் கொரோனாவே !
அவதிப்பட்டு நிற்கிறோம் – துன்பத்தில்
உச்சம் தொட நினைப்பதேன்?
உலகை ஆட்டுவிக்க முனைவதேன்? – பூமியில்
மிச்சம் மீதி ஏதும் இன்றி
எங்கும் பரவத் துடிப்பதேன்? – உயிர்களைத்
துச்சமென மதித்து நீயும்
தூண்டில் போட்டு கவர்வதேன்?

கோடைக்கால வெப்பத்திலும்
அழியாமல் திரிகின்றாய்;
குளிர்கால பொழுதினிலும்
பெருமளவில் வளர்கின்றாய்;
கொடுங்காற்றாய், விஷப்புகையாய்
எங்கும் நீ அலைகின்றாய்;
எதன் பொருட்டு நீ வந்தாய் ?
எங்களை ஏன் வதைக்கின்றாய்?

ஒருமுறை தாக்கியபின்
மறைந்தாய் என நினைத்தால்
மறுமுறையும் படையெடுத்து
மண்ணுலகில் வருகின்றாய்;
விடுமுறையும் உனக்கில்லையா?
விதிமுறையும் உனக்கில்லையா?
கெடுமதியும் கொடுஞ்செயலும்
உன்னுடைய தனித் துறையா?

தொடர்புகளை நிறுத்துகிறாய்;
தொழில்களை நசுக்குகிறாய்;
இடர்களை பெருக்குகின்றாய்; – பூமி
இயக்கத்தினை முடக்குகின்றாய்;
சுடரில் வீழ் பஞ்சு போல
வளர்ச்சியினை எரிக்கின்றாய்;
தொடர்கதையா உன் லீலை?
திகைப்பினில் ஆழ்த்துகின்றாய்.

கண்ணுக்குத் தெரியாமல்
காற்றுத் தேர் ஏறி
மண்ணுலகம் எங்கும்
மறைந்து திரிபவனே...!
எந்நாளும் உன்னை
எதிர்த்து வீழ்த்திடவே
எல்லோரும் இங்கு
ஒன்றாக நிற்கின்றோம்....!

சுவாசத்தில் உனைத் தவிர்க்க
முகக் கவசம் அணிந்திருப்போம்;
தூய கரங்கள் மூலம்
உன் நுழைவைத் தவிர்த்திருப்போம்;
எவரிடத்தும் நீ பரவாதிருக்க
இடைவெளியைக் கொண்டிருப்போம்;
எப்போதும் உனை நீக்க
தயார் நிலையில் தானிருப்போம்...!

வளர்ச்சி உன்னால் குறையலாம்;
மகிழ்ச்சி கொஞ்சம் மறையலாம்;
தளர்ச்சி கூட நேரலாம்;
மக்கள் புலம்பித் தவிக்கலாம்;
எத்தனையோ தாக்குதல்கள்
பூமி இங்கு கண்டதுண்டு;
உன்னையும் அது எதிர் கொள்ளும்...!
சவால் விட்டு உனை வெல்லும்...!!

ஜா.சம்பத்,
கூடுதல் இயக்குநர் (திறன் மேம்பாடு)
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான குற்றத்தடுப்புப் பிரிவு

ஆயிரம் விளக்கு காவல் நிலைய வளாகம்,
கிரீம்ஸ் ரோடு, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 600 006.
புகார் தெரிவிக்க வேண்டிய மின்னஞ்சல் (E-Mail) முகவரி
dccwc.chennai@gmail.com

ஒரு சொல் கேளீர்...

சுயமாக சிந்திப்போம்

எனதருமை சுய உதவி குழு சகோதரிகளுக்கு வணக்கம். இந்த மாதம் நாம் 'சுயமாக சிந்திப்பது' குறித்து பேசுவோம். நமது இயக்கத்தின் பெயரிலேயே 'சுய' என்ற வார்த்தை இருப்பதை அறிவோம். சுய உதவி என்பதுடன் கூடவே சுய சிந்திப்பு என்ற வகையிலும் இதை நாம் நீட்டித்து நோக்க வேண்டும். எந்த பொருள் குறித்து யார் மூலமாகக் கேட்டாலும் கண் மூடித்தனமாக காரணம் இன்றி, அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, அதன் வழி செல்லாமல், அதனை அறிவார்த்தமாக அலசி ஆராய்ந்து, அது தொடர்பான கூடுதல் செய்திகளை சேகரித்துக் கொண்டு, சுயமாக சிந்தித்து சுயமான முடிவுகளை சுதந்திரமாக நீங்களே எடுக்க வேண்டும்.

உலகில் உள்ள உயிர்களில் மனிதன் மட்டுமே சுயமாக சிந்திக்க கூடிய ஆறறிவு படைத்தவன். ஆறறிவு படைத்த மனிதனையே தன்னுள் உருவாக்கி இவ்வுலகிற்கு அளிப்பவள் பெண். மாதவம் செய்திட்டதாலேயே மங்கையராகப் பிறந்துள்ள நாம்தான் அக்குழந்தைக்கு இவ்வுலகை அறிமுகப்படுத்தி, அதன் அறிவை வளர்ப்பதில் பெரும் பங்காற்றுகிறோம். அந்த வகையில் எதிர்கால சந்ததியை அறிவுள்ள சொத்தாக வளர்க்கும் பொறுப்புள்ள பெண்களாகிய நாம் நமது அறிவை நமது முன்னேற்றத்திற்காகவும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் முன்னேற்றத்திற்காகவும் வளர்த்து வளமாக்கி பயன்படுத்திக் கொள்ள பழகிக் கொள்வது மிக அவசியமாகும். தான் மற்றும் தன்னைச் சார்ந்தவர்கள் குறித்த முடிவுகளை எடுக்கும்பொழுது சுயமாக சிந்தித்து, சுயமாக ஆராய்ந்து அறிவின்பாற்பட்டு முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும். 'அவர்கள் அப்படிச் சொன்னார்கள்' 'இவர்கள் இப்படிச் சொல்கிறார்கள்' என்று எல்லார் சொன்னதையும் எண்ணத்தில் வாங்கி தானும் குழம்பி மற்றவர்களையும் குழப்பிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. எப்பொருள் யார் யார் வாய் கேட்பினும் அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவுதான். ஆனால் மெய்ப்பொருள் கண்டபின், நமக்கு தொடர்பான முடிவுகளை நாமே எடுப்பதுதான் அந்தம் வரை துணைவரும் அறிவுடைமையாகும்.

இச்சமூகத்தில் நிறைய பேர் முடிவுகளை எடுக்க பெண்களை அனுமதிப்பதில்லை. 'உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது; நீ வாயை மூடிக் கொண்டிரு...' 'வாயாடாமல் பெண்ணாக அடக்க ஒடுக்கமாக இரு...' இது போன்ற வார்த்தைகள் நமது குடும்பங்களில் இன்னமும் சுற்றிச் சுற்றி வருகின்றன. இதற்கு காரணம் நமது அறிவை தெளிவாக பயன்படுத்தி திடமான முடிவுகளை நம்மாலும் எடுக்க முடியும் என்று நாம் நிரூபித்துக் கொள்ளவில்லை. எனவே பெண்களாகிய நாம் எந்த ஒரு பொருள் குறித்தும் தீவிரமாக ஆராய்ந்து அதனுடைய சாதக பாதகங்களை விரிவாக அலசி ஏற்கனவே இதுபோன்ற நேர்வுகளில் எடுக்கப்பட்ட முடிவுகள் குறித்து கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு இன்றைய சூழ்நிலையில் அது நமக்கு எவ்வாறு பொருந்தும் என்பதிலும் கவனம் செலுத்தி சுயமாக சிந்தித்து சுயமாக ஆராய்ந்து தீர்க்கமான முடிவுகளை எடுக்கும் போது, இச்சமூகம் நிச்சயம் நேர்மறைப்படும்.

எடுக்கும் முடிவுகளில் நேர்மையின் பரவல் மிகவும் முக்கியம். முடிவுகளை எடுத்தபின் பின் செல்லக்கூடாது. தவறாக முடிவெடுத்து விடுவோமோ என தயங்கக் கூடாது. தவறான முடிவுகளில் பாடம் கற்றுக் கொண்டு எதிர் காலங்களில் அவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அனைத்து பெண்களுக்கும் இதுவே பொருந்தும். குறிப்பாக சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களாகிய நீங்கள் தமது சொந்த முடிவுகள் ஆனாலும் சரி; குழு தொடர்பான முடிவுகள் ஆனாலும் சரி யாரோ சொன்னார்கள் என்பதற்காக தமக்கு பொருத்தமில்லாத, விருப்பமில்லாத, ஒத்துவராத நடைமுறைக்கு முற்றிலும் ஒவ்வாத முடிவுகளை எடுக்கக் கூடாது. ஆட்டு மந்தை புத்தி அறவே கூடாது. கூட்டு முடிவுகள் எடுக்கலாம். ஆனால் வேறு ஏதோ உள் நோக்கத்தோடு யாரோ சிலரால் உங்கள் மீது திணிக்கப்படும் முடிவுகளை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவே கூடாது.

நல்ல முடிவுகளை எடுக்க நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்வது மிக அவசியம். கல்வி என்பது மிக முக்கியம். சில பல சூழ்நிலைகளின் காரணமாக உயர் கல்வி பெறாமல் இருந்தாலும் கூட அனுபவ ரீதியாக பெற்ற பாடங்களை தவறாமல் நாம் பயன்படுத்த வேண்டும். பெண் சக்தியின் அடையாளமாக இருக்கும் நீங்கள் இந்த சக்தி பிறரால் தவறாக பயன்படுத்தப்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் சுயமாக சிந்திப்பதே அவர்கள் முழு விடுதலை பெற்றதன் அடையாளமாகும். சுயமாக சிந்திக்காத பெண்கள் ஜடப்பொருளுக்கு ஒப்பாவர். ஒரு விஷயத்தைச் சொன்னால் அதை கிரகித்து அதற்கு பதில் சொல்லும் தன்மை ஆண்களின் மூளையில் ஒரு பங்கு என்றால் பெண்களின் மூளையில் ஆறு பங்கு. ஒரு சொல்லை ஓர் ஆணிடம் சொன்னால் அவனால் அந்த சொல்லுக்கு ஓர்அர்த்தம் தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஆனால் அதையே ஒரு பெண்ணிடம் சொன்னால் நன்கு யோசித்து பல கோணத்தில் பல அர்த்தங்களை அவளால் கண்டு சொல்ல முடியும். ஆனால் இத்திறனை பயன்படுத்திக் கொள்வதில் உள்ள தயக்கமும், இத்திறனையே அறிந்து கொண்டிராத அறியாமையும்தான் பெண்ணை இச்சமூகத்தில் பின்னோக்கி இழுக்கிறது.

காலத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்றாற்போல் தனது அறிவையும், சிந்தனையையும் பெண்கள் கட்டமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் போது ஆளுமையும் தன்னால் கை கூடி வந்து விடும். எனக்கு சொல்லப்படுவது தான் சரி' என்று எப்பொழுதுமே ஏற்றுக் கொண்டு விட்டுக் கொடுத்துவிடும் மனோபாவம் பெண்களாகிய நம்மிடம் தொடர்கிறது. கலந்தாலோசிக்கலாம்; கருத்து கேட்கலாம்; ஆனால் இறுதி முடிவு என்பது நம்முடையதாக இருக்க வேண்டும்.

அறிவு என்பது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒன்றுதான்.மனதில் உறுதிகொண்ட பெண்களால் இன்னமும் தீர்க்கமான முடிவுகளை எடுக்க முடியும். எனவே தனது சொந்த வாழ்க்கையிலும் சரி குழு உறுப்பினர்கள் என்ற நிலையிலான பொதுவான நேர்வுகளிலும் சரி நீங்கள் சுயமாய் சிந்தித்து சுயமாய் ஆராய்ந்து சுய மரியாதை தோய்ந்த சுயமான முடிவுகளை சுயமாக எடுக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

பா. ஜோதி நிர்மலாசாமி, இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
சென்னை.

கொரோனாவின் இரண்டாவது அலையை முறியடிப்போம்...

ஐரோப்பிய அமெரிக்க நாடுகளில் கொரோனா வைரஸின் முதல் அலை ஜனவரி மாதம் 2020 வந்தபோது இந்தியாவில் மார்ச் மாதத்தில் கொரோனா வைரஸின் அலை அடிக்க தொடங்கியது. மிகவும் அதிகமாக தமிழ்நாடு மகாராஷ்டிரா மற்றும் டெல்லி பிறகு படிப்படியாக மற்ற மாநிலங்களும் பாதிக்கப்பட்டன. அதுபோலவே இப்பொழுது டிசம்பரில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் துவங்கிய இரண்டாவது அலை மூன்று மாதங்களில் இங்கும் பரவ ஆரம்பித்துள்ளது.

கொரோனா வைரஸ்

ப்ளூ எனப்படும் சளி காய்ச்சல் உண்டாக்கக்கூடிய வைரஸ் குடும்பத்தை சேர்ந்தது தான் இந்த சார்ஸ் கோவிட் 2 எனப்படும் கொரோனா வைரஸ். நாணல் எப்படி வளைந்து நீரின் காற்றின் வேகத்தைத் தாக்குப் பிடிக்குமோ அதுபோல எந்த தட்பவெப்ப நிலையிலும் தாக்குப் பிடித்து எல்லா நாடுகளிலும் சரிசமமாக பரவிக் கொண்டிருக்கும் இந்த கொரோனா வைரஸை ஒரு வல்லமை படைத்த எதிரியாகத் தான் நோக்க வேண்டி உள்ளது. எல்லா வயதினரையும் சமமாக இந்த நோய் தொற்றுகிறது. பாதிப்பு மட்டுமே வயதானவர்களுக்கும், இணை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் அதிகமாக தெரிகிறது. தொற்றுக்குள்ளான அனைவருமே நோயை பரப்புகின்றனர் என்பது இந்த வைரஸின் மிகப்பெரிய பலமாக உள்ளது.

இந்த வைரஸின் எளிதாக பரவக்கூடிய தன்மை

``காற்றடிக்கும் பொழுது நெருப்பு பரவுவது போல பரவும்" என்று கூறுவார்கள். காற்றில் பரவக் கூடிய எந்த கிருமியையும் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் கடினம். அதை கட்டுப்படுத்தவும் மட்டுப்படுத்தவும் முழு முடக்கத்தை தவிர நமக்கு வேறு வழியே இல்லாமல் போகிறது. மீண்டும் நாம் நகர ஆரம்பிக்கும் போது வைரஸ் பரவ ஆரம்பிக்கிறது.

பரவல் அதிகமாகும் பொழுது கொரோனாவின் வல்லமையும் அதிகமாகி பல்வேறு உருமாற்றங்களை உண்டாக்கி கொள்கிறது. புதுவேகமெடுத்து அதிகமான மக்களை தாக்குகிறது. இதுபோன்று பல்வேறு உருமாற்றங்கள் உலகம் முழுவதும் 25 ஆயிரம் வரை உண்டானதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

நீண்ட நாள் தாக்குப் பிடிக்காத எதிர்ப்பு சக்தி

ஒரு நோய் நம்மை தாக்கினால் நமக்கு உண்டாகக் கூடிய எதிர்ப்பு சக்தி இரண்டு வகைப்படும். அம்மை போன்ற நோய்கள் ஒரு முறை தாக்கினால் வாழ்நாள் முழுவதும் நமக்கு எதிர்ப்பாற்றல் கிடைக்கும். ஆனால் கொரோனாவைப் பொருத்தவரை ஒருமுறை நோயால் உண்டான எதிர்ப்பு சக்தி 3லிருந்து அதிகபட்சமாக 11 மாதம் வரை மட்டுமே நீடிக்கிறது. இது மீண்டும் நோய்த்தொற்று வருவதற்கும், அதன் மூலம் நோய் பரவுவதற்கும் வாய்ப்பாகிறது.

வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்து

இன்றுவரை இது தான் மருந்து, 100% கொரோனாவை அழிக்கும் என்று சொல்ல முடியாத நிலைமை. இதுவரை உள்ள மருந்துகளும் சிகிச்சை முறைகளும் பரிசோதனை முறையிலேயே செய்யப்பட்டு கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு நகரத்தில் நன்றாக வேலை செய்யும் மருந்து இன்னொரு இடத்தில் அந்த அளவுக்கு பயனளிப்பதில்லை.

தடுப்பூசி

தடுப்பூசிகள் இப்போதுதான் பிறந்து தவழ ஆரம்பித்திருக்கின்றன. கொரோனாவை எதிர்த்து நிற்குமளவுக்கு அதிகமான நபர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் போதுதான் தடுப்பூசியினால் இந்த வைரஸை ஒழிக்க முடியும்.

எப்படி சமாளிக்கலாம்..?

முக கவசம் அணிவது,
கைகளை சுத்தப்படுத்துவது,
முடிந்தவரை வெளியே செல்லக்கூடிய
சந்தர்ப்பங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

லேசான சளி காய்ச்சல் என்றால் வீட்டிலேயே நம்மை நாமே தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதும் தைரியமாக முன்வந்து கொரோனா பரிசோதனை எடுத்துக் கொள்வதும் உசிதம்.

கொரோனா வருவதை தடுக்க முடியாது. ஆனால் கொரோனா நெறிமுறைகளை கடைப்பிடித்து தடுப்பூசி செலுத்தி கொண்டு அரசுடன் ஒத்துழைத்தால், கொரோனாவின் தாக்குதலில் இருந்து கட்டாயமாக நம்மால் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

கேளுங்கள்... பாருங்கள்... பயன் பெறுங்கள்...

சுய உதவிக் குழுப் பெண்களுக்கு
நம் மின்மதி செயலியில் பல்துறை சார்ந்த பயனுள்ள தகவல்கள் உள்ளன. உங்கள் கைபேசி மூலம் மின்மதி செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து பாருங்கள்... பயன் பெறுங்கள்...

மின்மதி செயலியில் உங்களுக்காக காத்திருப்பவை

சமுதாய வானொலி

- கால்நடை வளர்ப்பில் அதிக லாபம்
- மாடித்தோட்டம் அமைப்பது எப்படி
- சிறந்த ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு பிரதிநிதிகளுடன் கலந்துரையாடல்
- குடிப்பழக்கத்தில் இருந்து எப்படி ஒருவரை குணப்படுத்துவது
- குழந்தை வளர்ப்பில் முதல் 1000 நாட்கள்

– இது போன்று இன்னும் பயனுள்ள தகவல்களை கேட்டு மகிழுங்கள்...!

வல்லுநர் வகுப்பு

- சுய உதவிக் குழுவில் பராமரிக்கும் பதிவேடுகள் மற்றும் முக்கியத்துவம்
- கொரோனா தடுப்பு நடவடிக்கைகள்
- மண்புழு உரம் தயாரிக்கும் செயல்முறைகள்
- உணவே மருந்து – மருந்தே உணவு
- டிஜிட்டல் வங்கி
- வங்கிக் கடனை சரியாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் அடையும் பயன்கள்

– இதுபோன்று இன்னும் பயனுள்ள காணொளிகளை பார்த்து பயனடையுங்கள்...!

படிப்புகள்

- கோவிட்–19 சூழலில் பணியாளர்களுக்கான தற்காப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு பாடத் திட்டங்கள்
- அனைவருக்கும் நிதி சேவை மற்றும் நிதி உள்ளாக்கம் பாடத் திட்டங்கள்

– இப்பாடத் திட்டங்களை படித்து மதிப்பீட்டில் தேர்ச்சி பெற்று சான்றிதழைப் பெறுங்கள்...!

ஒத்த விருப்ப மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் வெற்றிக் கதை

பெரம்பலூர் மாவட்டம், குரும்பலூர் பேரூராட்சியில் ஒத்த விருப்ப மகளிர் (CIG) குழுவானது மொத்தம் 6 உறுப்பினர்களைக் கொண்டு 2019ம் ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகிறது. இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள், ஊக்குநர் மற்றும் பிரதிநிதிக்கான பயிற்சி மற்றும் உறுப்பினர்களுக்கான பயிற்சி பெற்று குழுவை சிறப்பாக நடத்தி வந்தனர். இக்காலகட்டத்தில் RSETI நிறுவனத்தின் மூலம் மண்பாண்டங்கள் தயாரித்தல் பயிற்சி மற்றும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மூலம் தொழில் முனைவோர் பயிற்சியாக அகல் விளக்கு தயாரித்தல் பயிற்சியும் இக்குழுவினருக்கு வழங்கப்பட்டது. இக்குழு உறுப்பினர்கள் ஒருங்கிணைந்து தங்களின் வாழ்வாதார மேம்பாட்டிற்காக தொடக்க வேளாண்மை கூட்டுறவு கடன் சங்கத்தில் ரூ.1,50,000/- கடன் பெற்றனர்.

அதன் மூலம் அகல் விளக்கு செய்யக் கூடிய அச்சு இயந்திரமும், ஐந்து விதமான அகல் விளக்கு அச்சுகளும் வாங்கினர். மேலும் தயாரித்த அகல் விளக்குகளை எரியூட்டிட மாநில சமச்சீர் வளர்ச்சி நிதி உதவியுடன் குரும்பலூர் பேரூராட்சியில் நிறுவப்பட்டுள்ள நவீன மண்பாண்டங்கள் தயாரித்தல் அலகில் உள்ள மின்சார எரியூட்டியில் சுட்டு எடுத்தனர். மேலும் அகல் விளக்குகளுக்கு வண்ணங்கள் தீட்டி மதிப்புகூட்டு கலைப்பொருட்களாக உருவாக்கினர். இவ்வாறு முழுமையாக தயாரிக்கப்பட்ட அகல் விளக்குகளை உள்ளூர் சந்தைகள் மற்றும் மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்கம் நடத்தும் கண்காட்சிகளில் விற்பனை செய்வதுடன், வெளியூர் வியாபாரிகளுக்கும் மொத்தமாக விற்பனை செய்கின்றனர்.

இத்தொழில் மேற்கொள்வதன் மூலம் குழு உறுப்பினர்களுக்கு சராசரியாக மாதம் ரூ.4000/ வரை கிடைக்கிறது. மேலும் பெரிய நிறுவனங்களில் மொத்த விற்பனை செய்திடவும், இணையவழி விற்பனைக்கும் முயற்சி செய்து வருகின்றனர். இதன் மூலம் ஒத்த விருப்ப குழுவினரின் ஒவ்வொரு குடும்பமும் வாழ்வாதாரத்தில் மேம்பாடு அடைந்து வருகிறது. ஒத்த விருப்ப குழுவினரின் இந்த செயல்பாடானது அந்த பகுதியில் செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவி குழுக்களுக்கு முன்மாதிரியாக அமைந்துள்ளது.

நாமக்கல் மாவட்டம்

வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டிய இயக்கம்

நாமக்கல் மாவட்டம் குமாரபாளையம் நகராட்சியில் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி செயல்படும் வளர்பிறை மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஒன்றிணைந்து, தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் பரிந்துரையின்படி ரூபாய் ஒரு இலட்சம் வங்கி

கடன் பெற்று, குமாரபாளையம் நகராட்சி அலுவலக வளாகத்தில் 08.02.2021 முதல் தேநீர் கடை நடத்தி வருகின்றனர்.

நகராட்சி அலுவலகத்தில் தேநீர் கடை நடத்த அனுமதியும், வங்கிக் கடனும் பெற்றுத் தந்து, குழு உறுப்பினர்களின் வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டிய நாமக்கல் மாவட்ட நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநருக்கும் மற்றும் மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகிற்கும் வளர்பிறை மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் தங்களின் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

தூத்துக்குடி மாவட்டம்

உடன்குடி ராக் பிக்கர்ஸ் சிறப்பு சுய உதவி குழு 2–ன் சிறப்பான செயல்பாடுகள்

தூத்துக்குடி மாவட்டம், உடன்குடி பேரூராட்சி பகுதியில் தெருவோரம் குப்பைகளை சேகரிக்கும் தொழில் மேற்கொள்ளும் குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கொண்டு தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மூலம் உடன்குடி ராக் பிக்கர்ஸ் சிறப்பு சுய உதவிகுழு 2 என்ற சுய உதவிகுழுவானது 6 உறுப்பினர்களைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டு நல்ல முறையில் செயல்பட்டு வருகிது. இக்குழுவானது உடன்குடி கிளை கனரா வங்கியில் முதலாவது நேரடிக் கடன் பெற்று, இந்தத் தொகையை கொண்டு திருச்செந்தூர் முருகன் கோவிலில் காணிக்கையாக கிடைக்கும் தலைமுடியினை ஏலத்திற்கு எடுத்து, பிரசித்தி பெற்ற குலசேகரபட்டிணம் முத்தாரம்மன் தசரா திருவிழாவில் பக்தர்கள் நேர்த்தி கடனாக அணியும் காளிச்சாமி சடை மற்றும் பின்னல் சடை ஆகியவற்றை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். தனிநபரிடம் அதிக வட்டிக்கு கடன் வாங்குவதிலிருந்து விடுதலை அடைந்து, குறைந்த வட்டியில் வங்கியில் பெற்ற கடன் மூலம் நிறைந்த வருமானம் பெறுவதாகவும், இந்த அரிய வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும், தூத்துக்குடி மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகு அலுவலகத்திற்கும் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளதாகவும் இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கின்றனர்.

தங்கள் வாழ்வாதார வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்த மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் மற்றும் மகளிர் திட்ட இயக்குநர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் மூலமாக தங்களின் மேம்பாட்டிற்காக அரும்பாடுபட்டு வரும் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்திற்கும், தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும் தங்கள் சார்பாக நன்றிகளைத் தெரிவிப்பதுடன், தங்கள் தேவையறிந்து நிதியுதவி அளித்த கனரா வங்கி அலுவலர்களுக்கும் உடன்குடி ராக் பிக்கர்ஸ் சிறப்பு சுய உதவிகுழு 2ன் உறுப்பினர்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

தெருவோர வியாபாரிகளின் வாழ்வாதார முன்னேற்றம்

கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம், ஊத்தங்கரை பேரூராட்சி, காமராஜ் நகர் பகுதியில் வசித்து வரும் சரிதா (க/பெ. சேட்டு) தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் குறித்து கூறும்போது, “நான் ஊத்தங்கரை பேரூராட்சி எல்லைக்குட்பட்ட வார்டு எண் 1 பேரூராட்சி அலுவலகத்தின் அருகில் வாழைப்பழக் கடை வைத்துள்ளேன். போதுமான வருமானம் இல்லாததால் நானும் எனது குடும்பத்தாரும் மிகவும்

கஷ்டத்துக்குள்ளானோம். அப்போது தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் தெருவோர வியாபாரிகளுக்கான PM SVANIDHI திட்டத்தின் மூலமாக ரூ.10,000/-த்தை இந்தியன் வங்கி ஊத்தங்கரை கிளையில் கடனாகப் பெற்றேன். இந்தத் தொகையை எனது வியாபாரத்தில் முதலீடு செய்து வருவாய் ஈட்டி வருகிறேன்.

தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் CIG-ல் 5 உறுப்பினர்களை சேர்த்து வங்கி கணக்கு துவங்கி செயல்படுத்தி வருகிறேன். இதன் மூலம் எங்களை போன்ற தெருவோர வியாபாரிகளின் வாழ்வாதாரம் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. எங்களின் மேம்பாட்டிற்காக செயல்பட்டு வரும் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்திற்கும் மற்றும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும் எங்களது சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்” என்று குறிப்பிட்டார்.

இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

தனிநபர் வங்கிக் கடன் பெற்ற பயனாளியின் வெற்றிக் கதை

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், பரமக்குடி நகராட்சி பகுதிக்குட்பட்ட மணிநகரில் வசித்து வரும் ஜேம்ஸ்மாலா, சிறிய அளவில் முதலீடு செய்து ஜவுளிக்கடை மற்றும் தையல் கடை நடத்தி, அதில் வரும் வருமானத்தைக் கொண்டு தனது குடும்பத்தை கவனித்து வருகிறார். தனது தொழிலை விரிவுபடுத்துவதற்கு போதிய பணம் இல்லாமல் சிரமப்பட்டு வந்தார். இந்த சமயத்தில் இராமநாதபுரம் மாவட்ட தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மூலம் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் தனிநபர் தொழில் செய்வோருக்கு வங்கியில் வட்டி மானியத்தில் தனிநபர் கடன் பெற்றுத் தருவதாக அறிந்து அதற்காக மகளிர் திட்ட அலுவலகத்தில் விண்ணப்பித்தார். இவருடைய கடன் விண்ணப்பம் ஏற்கப்பட்டு, இராமநாதபுரம் மாவட்ட நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குனர் அவர்களின் பரிந்துரையின்படி காட்டு பரமக்குடி கிளை தமிழ்நாடு கிராம வங்கிக்கு அனுப்பப்பட்டது. வங்கியின் மேலாளர் அவர்கள் நேரடியாக தொழிலை ஆய்வு செய்து ஜேம்ஸ் மாலாவுக்கு வட்டி மானியத்துடன் கூடிய கடனாக ரூ. 1,00,000/- வழங்க அனுமதியளித்து கடன் வழங்கினார்கள்.

தக்க சமயத்தில் தனக்கு கிடைத்த வங்கி கடனுதவியினை கொண்டு, ஜேம்ஸ் மாலா தனது தொழிலுக்கு தேவையான பொருட்களை கொள்முதல் செய்து தனது தொழிலை விரிவுபடுத்தியதுடன், வங்கியில் பெற்ற கடனையும் தவணை முறையில் திருப்பி செலுத்தி வருகிறார்.

தனக்கு வங்கி கடனுதவி கிடைக்க வழிவகை செய்த இராமநாதபுரம் மாவட்ட மகளிர் திட்டம் மற்றும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் மற்றும் அலுவலர்களுக்கும், கடன் வழங்கிய தமிழ்நாடு கிராம வங்கி மேலாளர் மற்றும் அலுவலர்களுக்கு ஜேம்ஸ் மாலா தனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொண்டார்.

தேனி மாவட்டம்

இளைஞர்களுக்கான தொழில் திறன் பயிற்சி தந்த வளர்ச்சி

ஆர். நிவேதா, (த/பெ. ராஜேந்திரன்) ஆகிய நான் தேனி மாவட்டம், பெரியகுளம் நகராட்சியில் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக வசித்து வருகிறேன். நான் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ் வாழும் குடும்பத்தை சேர்ந்தவள். எனது தந்தை விவசாய கூலி வேலை செய்து வருகிறார். என்னுடைய அம்மா தென்கரை பேரூராட்சி பகுதியில் செயல்படும் மல்லிகை மகளிர் சுய உதவி குழுவில் ஊக்குநராக இருக்கிறார். தென்கரை பேரூராட்சி சமுதாய சமுதாய அமைப்பாளரின் மூலம் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இளைஞர்களுக்கான தொழில் திறன் பயிற்சி (EST&P) குறித்த விபரங்களை தெரிந்து கொண்டேன். அதனைத் தொடர்ந்து

பெரியகுளம் நகராட்சியில் உள்ள CSC Computer Education Pvt, Ltd பயிற்சி நிறுவனத்தில் Domestic Data Entry Operator (3 மாதம்) பயிற்சி பெற்றேன். பயிற்சி பெற்ற மூன்று மாதத்தில் பயிற்சியுடன் Spoken English & Type Writing பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. மூன்று மாதம் பயிற்சி முடிவடைந்த நிலையில் எனக்கு சென்னையில் வேலைவாய்ப்பு கிடைத்தது. தற்சமயம் நான் சென்னை, பூந்தமல்லியில் உள்ள ஸ்விங்கர் எண்டர்பிரைசஸ் என்ற நிறுவனத்தில் Associate with Computer Operator-ஆக பணிபுரிந்து வருகிறேன். மேலும் என்னுடன் பயிற்சி பெற்ற எம். அனிதா மற்றும் எ.தெய்வக்கனி ஆகிய இருவரும் என்னுடன் பணிபுரிந்து வருகின்றனர். எங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாதம் ரூ. 12701/- ஊதியம் கிடைக்கிறது. எனது வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த உதவிய தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அரியலூர் மாவட்டம்

வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்திய நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம்

அரியலூர் நகராட்சி பகுதியில் செயல்பட்டு வரும் ஜெய்குரு மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் தையல் கடையில் துணிகளை தைத்துக் கொடுத்து அதன் மூலம் சிறு வருமானத்தில் குடும்பத்தை நடத்தி வந்தனர். இந்நிலையில் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மூலம் இந்த குழுவிற்கு ரூ.10,00,000/- வங்கிக் கடன் வழங்கப்பட்டது. தங்களுக்கு கிடைத்த தொகையை முதலீடாகக் கொண்டு சொந்தமாக தையல் தொழில் நிலையம் ஆரம்பித்துள்ளனர். தற்போது இந்த தையல் தொழில் மூலம் ஜெய்குரு மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு கணிசமான வருவாய் கிடைத்து வருகிறது. இந்த வாய்ப்பினை கொடுத்து தங்கள் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்திய மகளிர் திட்டத்திற்கும், தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும் தங்களின் நன்றிகளை ஜெய்குரு மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

தென்காசி மாவட்டம்

தொழிலை மேம்படுத்த உதவிய வாழ்வாதார இயக்கம்

தென்காசி மாவட்டம், புளியங்குடி நகராட்சி பகுதியில் செயல்பட்டு வரும் அஷ்டலெட்சுமி மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் நெசவுத் தொழில் செய்து வருகின்றனர். இந்தத் தொழிலில் போதிய வருமானம் இல்லாததால் இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் மிகவும் சிரமப்பட்டு கொண்டிருந்தனர். இந்நிலையில் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் (SEP-G) ரூ. 6,00,000/- வங்கிக் கடன் பெற்று முடங்கி கிடந்த தங்களது தொழிலை விரிவுபடுத்தி தற்போது அதிக அளவிலான வருவாய் பெற்று பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்று வருகின்றனர். தங்களுக்கு இந்த வாய்ப்பை வழங்கிய தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு அஷ்டலெட்சுமி மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் தங்களின் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்

அறிஞர் அண்ணா மகளிர் சுய உதவி குழுவின் வெற்றிக் கதை

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், காஞ்சிபுரம் நகராட்சி, 1வது வார்டு, ஒலிமுகமதுபேட்டையில் அறிஞர் அண்ணா மகளிர் சுய உதவி குழு கடந்த 2008ஆம் ஆண்டு முதல் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் செயல்பட்டு வருகிறது. இந்தக் குழுவில் உறுப்பினர்களாக உள்ள 20 பெண்களும் முஸ்லிம் சிறுபான்மை இனத்தை சேர்ந்தவர்கள். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து அப்பளம் தயாரித்து விற்பனை செய்து வருவதுடன், தனிநபர் தொழிலாக குழு உறுப்பினர் அனைவரும் துணி வியாபாரம், சிறிய ஜவுளிக் கடை, டிபன் கடை, பிரியாணி ஸ்டால், மளிகைக் கடை, அரிசி வியாபாரம், பழ வியாபாரம் ஆகிய தொழில்களை செய்து, தங்களின் பொருளாதாரத்தை முன்னேற்றி வருகின்றனர்.

மேலும் வங்கிக் கடனாக இதுவரை ரூ.20,25,000/- பெற்றுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. “குழு துவங்கியபோது இருந்ததை விட வங்கிக் கடனுதவி பெற்று மகளிர் திட்டம் மற்றும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் ஆகியவற்றின் வழிகாட்டுதல்படி நல்ல முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளோம்” என்று பெருமையுடன் கூறிக்கொள்ளும் அறிஞர் அண்ணா மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள், தங்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவிவரும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு தங்களின் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

அமிழ்தத் தமிழ்

(தமிழிசை)

அம்மா என்று அழைக்கும் போதே
அமிழ்தத் தமிழ் இனிக்கிறதே!
எம்தாய் மண்ணென எண்ணிடும் போதே
எங்கள் உள்ளம் மகிழ்கிறதே!

அகர முதலென திருக்குறளும்
அணியென வகுத்த இலக்கணமும்
அகம்புறம் சார்ந்த இலக்கியமும்
அன்பு அறம் போற்றும் தமிழாகும்!

அமிழ்தத் தமிழ்மொழி பேசு;
அழகு தமிழ்ப் பெயர் சூட்டு;
தமிழே இன்பத் தாலாட்டு;
தாயின் அன்பு பாராட்டு!

தமிழ் போல் இனிமை வேறேது;
தமிழே தேனினும் அமிழ்தமது!
தமிழின் இலக்கணம் பண்பாகும்;
தமிழே நம்மை ஒன்றிணைக்கும்!

தமிழில் இசைக்கும் குயில் பாட்டு;
தமிழிசை பாடி களிப்பூட்டு;
தமிழே அழகிய மலராகும்;
தமிழே மழலையின் சிரிப்பாகும்!

தமிழால் உயர்ந்தது தமிழ்நாடு;
தமிழா தமிழின் புகழ்பாடு;
தமிழர் என்ற உணர்வோடு;
தமிழா தலைநிமிர்ந்து நடைபோடு...!

கவிஞர் பரந்தூர் இராமசாமி
அமிழ்தத் தமிழ் இல்லம்,
எண்.15, விவேகானந்தர் தெரு, கபிலர் நகர்,
மணவாள நகர் (அஞ்சல்) - 602 202.
திருவள்ளூர் மாவட்டம்.
தொடர்புக்கு : 90034 92723.

கோடைக்கால நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?

கோடைக் காலம் ஆரம்பித்து விட்டது. அக்னி உக்கிரமடைவதற்கு முன்னரே வெயில் நம்மை மிரட்டத் தொடங்கி விட்டது. அடுத்த மூன்று மாதங்களுக்கு அனல், அரிப்பு, வியர்வை, சோர்வு என்று பல தொல்லைகளும் சேர்ந்து கொள்ளும். இத்தகைய பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்வது எப்படி?

வியர்க்குரு

மனித உடலின் இயல்பான வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ். கோடையில் வளிமண்டல வெப்பநிலை சர்வசாதாரணமாக 40லிருந்து 45 டிகிரியை தொடுகிறது. அப்போது உடலை குளிர்விக்க அதிக அளவில் வியர்வை சுரக்கிறது. உடலை சுத்தமாக பராமரிக்காவிட்டால், தோலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளில் அழுக்கு சேர்ந்து அடைத்துக்கொள்ளும். இதனால், வியர்க்குரு வரும். வெயில் காலத்தில் தினமும் இரு வேளை குளித்தால் வியர்க்குரு வராது.

வேனல் கட்டி

தோலின் மூலம் வெளியேற வேண்டிய உப்பு, யூரியா போன்றவை சரியாக வெளியேற முடியாமல் வியர்க்குருவில் அழுக்கு போல் தங்கிவிடும். அப்போது அங்கு பாக்டீரியா தொற்றிக் கொள்ள, அந்த இடம் வீங்கி புண்ணாகிவிடும். இதுதான் வேனல் கட்டி. இதற்கு ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள், வலி நிவாரணிகள், வெளிப்பூச்சுக் களிம்புகள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும். வெயிலில் அலைவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பூஞ்சை தொற்று

உடலில், ஈரமுள்ள பகுதிகளில் பூஞ்சை கிருமிகள் எளிதில் தொற்றிக்கொள்ளும். குறிப்பாக, வியர்க்குருவில் இத்தொற்றும் சேர்ந்து கொண்டால் அரிப்புடன் கூடிய படை, தேமல் தோன்றும். படையை குணப்படுத்தும் களிம்பு அல்லது பவுடரை தடவி வர இது குணமாகும். உள்ளாடைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் பூஞ்சை படை வருவது தடுக்கப்படும்.

நீர்க்கடுப்பு

கோடையில் சிறுநீர்க் கடுப்பு அதிக தொல்லை தரும். அளவுக்கு மீறி வியர்வை வெளியேறுதல் மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காதது இதற்கு முக்கிய காரணம். உட்கொள்ளும் தண்ணீரின் அளவு குறையும்போது சிறுநீரின் அளவும் குறைந்துவிடும். இதனால், சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற வேண்டிய உப்புகள் கடினமாகி, சிறுநீர்ப் பாதையில் படிகங்களாக படிந்து விடும். இதன் விளைவாக நீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். நிறைய தண்ணீர் குடித்தால் இந்த பிரச்சினை சரியாகிவிடும்.

தொற்று நோய்கள்

வெயில் காலத்தில் சமைத்த உணவு வகைகள் விரைவில் கெட்டுவிடும். அவற்றில் நோய்க்கிருமிகள் அபரிமிதமாக பெருகும். இந்த உணவுகளை உண்பதால் பலருக்கு வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, காலரா, டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் வரும். ஆகையால், வெயில் காலத்தில் சமைத்த உணவுகளை உடனுக்குடன் பயன்படுத்திவிடுவது நல்லது. உணவு மீது ஈக்கள் மொய்க்காமல் மூடிப் பாதுகாக்க வேண்டியதும் முக்கியம். தண்ணீரை கொதிக்கக் காய்ச்சி, ஆற வைத்து குடிக்க வேண்டும்.

வெப்பத் தளர்ச்சி

வெயிலின் ஆதிக்கம் அதிகரிக்கும்போது, உடலின் வெப்பம் 106 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட்டுக்கு மேல் தாண்டிவிடும். அப்போது உடல் தளர்ச்சி அடையும்; களைப்பு உண்டாகும். தண்ணீர் தாகம் அதிகமாக இருக்கும். தலைவலி, வாந்தி, தலைச்சுற்றல், மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். அளவுக்கு மீறிய வெப்பத்தின் காரணமாக உடலின் உப்புகள் வெளியேறி விடுவதால் இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

வெப்ப மயக்கம்

நீண்ட நேரம் வெயிலில் வேலை செய்கிறவர்கள் மற்றும் சாலையில் நடந்து செல்கிறவர்கள், திடீரென மயக்கம் அடைவதை பார்த்திருப்பீர்கள். இது 'வெப்ப மயக்க'த்தின் விளைவு. இதற்கு காரணம், வெயிலின் உக்கிரத்தினால் தோலிலுள்ள ரத்தக்குழாய்கள் மிக அதிகமாக விரிவடைந்து, இடுப்புக்கு கீழ் ரத்தம் தேங்குவதற்கு வழி வகுக்கிறது; இதனால், இதயத்துக்கு ரத்தம் வருவது குறைந்து, ரத்த அழுத்தம் கீழிறங்குகிறது; மூளைக்கு போதுமான ரத்தம் கிடைப்பதில்லை; இவற்றின் விளைவாக மயக்கம் வருகிறது.

வெப்ப மயக்கத்துக்கு முதலுதவி

வெப்பத்தால் மயக்கம் ஏற்பட்டவரை குளிர்ச்சியான இடத்துக்கு கொண்டு செல்லுங்கள். மின்விசிறிக்குக் கீழே படுக்க வைத்து, ஆடைகளை தளர்த்தி, காற்று உடல் முழுவதும் படும்படி செய்யுங்கள். தலைக்கு தலையணை வேண்டாம். பாதங்களை உயரமாக தூக்கி வைக்கவும். தண்ணீரில் நனைத்த துணியால் உடல் முழுவதும் ஒற்றியெடுத்து துடைக்கவும். இது மட்டும் போதாது. அவருக்கு குளுக்கோஸ் மற்றும் சலைன் செலுத்த வேண்டியதும் முக்கியம். உடனடியாக அவரை மருத்துவரிடம் அழைத்து செல்லுங்கள்.

தண்ணீர்! தண்ணீர்!

சென்னை போன்ற நகரங்களில் காற்றின் ஈரப்பதம் (Humidity) மிக அதிகமாக உள்ளது. உடலில் ஏற்படும் வியர்வைச் சுரப்பு உடனடியாக ஆவியாகாது. எனவே, உடலின் வெப்பம் குறையாமல் இருக்கும். அதே நேரத்தில், வியர்வை சுரப்பது தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கும். சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுக்கள் அளவில்லாமல் வெளியேறி, அதிக நீரிழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால், உடல் தளர்ச்சி அடைகிறது; களைப்பு உண்டாகிறது. இந்த நிலைமையைத் தவிர்க்க, மணிக்கொரு முறை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். குளிரூட்டப்பட்ட அறையில் இருந்தால்கூட, தாகம் எடுக்கவில்லை என்றாலும், கோடைக் காலத்தில் தினமும் மூன்றிலிருந்து ஐந்து லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.

குளிர் பானங்கள் வேண்டாம்!

வெயில் காலத்தில் காபி, தேநீர் குடிப்பதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாயு நிரப்பப்பட்ட செயற்கை மென்பானங்கள் மற்றும் குளிர் பானங்களை குடிக்க வேண்டாம். காரணம், குளிர் பானங்களை வரம்பின்றி அருந்தும்போது, அவற்றில் உள்ள குளிர்ச்சியானது ரத்தக் குழாய்களை சுருக்கி, உடலின் வெப்பத்தை இன்னும் அதிகமாக்கிவிடுகிறது.

இதற்குப் பதிலாக, இளநீர், மோர், சர்பத், பானகம், பதநீர் முதலியவற்றை அதிகமாக குடிக்கலாம். இளநீரில் உள்ள பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், மக்னீசியம் முதலிய தாதுக்கள் உடலின் வெப்பத்தை உள்வாங்கி, சுற்றுச்சூழல் வெப்பநிலைக்கு ஏற்றபடி உடலின் வெப்பத்தை குறைக்கின்றன. இதனால், உடலில் நீரிழிப்பால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் உடனடியாக குறைகின்றன. எலுமிச்சை பழச் சாற்றில் சமையல் உப்பு அல்லது சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவது குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனை பெற உதவும்.

பழங்களை அதிகப்படுத்துங்கள்

தர்ப்பூசணி, வெள்ளரி, கொய்யா, பப்பாளி, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, திராட்சை, பலாப்பழம், அன்னாசி, கிர்ணி, நுங்கு போன்ற நீர்ச்சத்து நிறைந்த பழங்களையோ பழச்சாறுகளையோ அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள். இவற்றில் பொட்டாசியம் தாது அதிகமுள்ளது. கோடை வெப்பத்தால் பொட்டாசியம் வியர்வையுடன் வெளியேறிவிடும். இதனால் உடல் களைப்படைந்து, தசைகள் இழுத்துக் கொள்ளும். அப்போது, இப்பழங்களில் உள்ள பொட்டாசியம் அந்த இழப்பை ஈடுகட்டும். கோடையில் வெப்பத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதை தவிர்க்க பழங்களை சாப்பிடுவதுதான் சிறந்த வழி.

எண்ணெய் தவிர்!

கோடையில் எண்ணெயில் பொறிக்கப்பட்ட, வறுக்கப்பட்ட, கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை அதிகமுள்ள இனிப்புப் பலகாரங்கள், கிரீம் மிகுந்த பேக்கரி பண்டங்கள், பர்கர், பீட்சா, ஐஸ்கிரீம் போன்ற சிற்றுண்டிகள் தண்ணீர் தாகத்தை அதிகப்படுத்தும் என்பதால், இவற்றையும் தவிர்ப்பதே நல்லது. அதேபோல், சூடான, காரமான, மசாலா கலந்த உணவுகளையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறந்த கோடை உணவுகள்

இட்லி, இடியாப்பம், தயிர் சாதம், மோர் சாதம், கம்பங்கூழ், அகத்திக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, காரட், பீட்ரூட், பீர்க்கங்காய், வெண்டைக்காய், முள்ளங்கி, பாகற்காய், புடலை, அவரை, முட்டைக்கோஸ், வாழைத்தண்டு, வெங்காயப் பச்சடி, தக்காளி கூட்டு முதலியவை சிறந்த கோடை உணவுகள்.

மாலை வேளைகளில் வெள்ளரி சாலட், தர்ப்பூசணி சூப், தக்காளி சூப், காய்கறி சூப் போன்றவற்றை சாப்பிடலாம். கேப்பைக் கூழில் தயிர் விட்டு சாப்பிட்டால், உடலின் வெப்பம் உடனே தணியும். காரணம், கேப்பைக் கூழுக்கும், தயிருக்கும் உடலின் வெப்பத்தை உறிஞ்சக்கூடிய தன்மையுண்டு.

வெயிலில் அலையாதீர்!

கோடையில் 2 மணி நேரத்துக்கு மேல் தொடர்ந்து வெயிலில் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். பகல் 12 மணியிலிருந்து மாலை 4 மணி வரை வெளியில் செல்லாமல் இருப்பது நல்லது. அவசியம் செல்ல வேண்டுமென்றால் குடையை எடுத்துச் செல்லுங்கள். முடிந்தவரை நிழலில் செல்வது நல்லது. முதியவர்கள், குழந்தைகள், உடல்நலம் குறைந்தோர் வெயிலில் அலைவது ஆபத்தை வரவழைக்கும். வெயிலில் அதிக நேரம் பயணிக்க வேண்டியிருந்தால், கண்களுக்கு 'சன் கிளாஸ்' அணிந்து கொள்ளலாம்.

ஆடையில் கவனம்

உடைகளை பொறுத்தவரை கோடைக்கு உகந்தது பருத்தி ஆடைகளே. அவற்றில்கூட இறுக்கமான ஆடைகளை தவிர்த்து, தளர்வான ஆடைகளை அணிய வேண்டியது முக்கியம். கருப்பு உள்ளிட்ட அடர் நிறங்கள் வெப்பத்தைக் கிரகிக்கும். ஆகவே, இத்தன்மையுள்ள ஆடைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. அதுபோல் செயற்கை இழைகளால் ஆன ஆடைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். வெந்நிற ஆடைகள் கோடைக்கு உகந்தவை. சூரிய ஒளி ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் 'சன் ஸ்கிரீன்' களிம்பை முகத்திலும் கைகால்களிலும் பூசிக்கொள்ளலாம்.

வளங்களை சுமந்து செல்லும் TATAACE !

மதுரை மாவட்டம்

என்னுடைய பெயர் எஸ். சிவலிங்கம். நான் கரூர் மாவட்டத்தில் உள்ள இளையராஜா கட்டுமான கம்பெனியில் டிரைவராக பணிபுரிந்து வந்தேன். கொரோனா காரணமாக வேலை இல்லாமல் சொந்த ஊர் திரும்பினேன். சொந்த ஊரிலும் வேலை இல்லாத சூழ்நிலை உருவானது. எனது தாயார் வல்லவன் சீடு மகளிர் குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளார். அந்த குழுவின் தலைவி ஒருமுறை குழு கூட்டத்தில் பேசும்போது, வெளிநாடு, வெளிமாநிலம், வெளி மாவட்டத்தில் இருந்து வந்துள்ள வேலை இல்லாத இளைஞர்களுக்கு தொழில் தொடங்க தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தில், சிறப்பு நிதியுதவியாக ரூ. 1,00,000/- கடனுதவி வழங்கப்படுவதாக' கூறினார்கள்.

எனக்கு டிரைவர் வேலை தெரிந்ததால் டாடா ஏஸ் வண்டி வாங்க முடிவு செய்தேன். அதற்காக கடன் வேண்டி தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்ட அலுவலகத்திற்கு விண்ணப்பித்தேன். எனது விண்ணப்பம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் எனக்கு ரூ. 1 லட்சம் கடன் வழங்கப்பட்டது. பயன்படுத்திய டாடா ஏஸ் வண்டியை மறு விற்பனையில் வாங்க 2,50,000 ரூபாய் தேவைப்பட்டது. தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தில் இருந்து வழங்கப்பட்ட தொகை மற்றும் எனது சேமிப்பில் உள்ள பணத்தை வைத்து டாடா ஏஸ் வண்டி வாங்கினேன். கூலி வேலைக்கு சென்ற நான் சொந்த தொழில் செய்யும் முதலாளியாக மாறினேன். தக்க தருணத்தில் நிதியுதவி தந்த தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திற்கு எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வலிமையான உள்ளம் ! திறமையான முயற்சி !

சிவகங்கை மாவட்டம்

புவனேஸ்வரி ஒரு மாற்றுத்திறனாளி. இவர் பிறவியிலேயே 80 சதவீத மாற்றுத்திறனாளி ஆவார். 8 ஆம் வகுப்பு வரை கல்வி கற்ற இவர் குடும்ப வறுமை காரணமாகவும், உடல் ஊனம் காரணமாகவும் மேற்படிப்பை தொடரவில்லை. இவரும் இவரது தாயாரும் சொந்த கிராமத்தில் வசித்து வருகின்றனர். தன்னம்பிக்கை தளராத புவனேஸ்வரி அக்கம்பக்கத்தினர் உதவியுடன் செல்போனில் யூடியூப் வலைதளத்தின் மூலமாக வயர் கூடை பின்னும் தொழிலை வீட்டில் இருந்தபடியே கற்றுக் கொண்டார்.

அன்றாடம் பயன்படுத்தப்படும் பல வண்ண வயர் கூடைகள், பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு உணவு எடுத்துச் செல்லும் கூடைகள் போன்றவற்றை பின்னி தனது சொந்த ஊர் மற்றும் காளையார்கோவில் சுற்றுவட்டார கிராமங்களில் வயர் கூடையை விற்று வருமானம் ஈட்டி வருகிறார். ஒரு வயர் கூடை பின்னுவதற்கு இரண்டு நாட்கள் ஆகின்றன. தயாரிப்பு செலவு போக ஒரு கூடைக்கு லாபமாக 220 ரூபாய் கிடைக்கிறது. மாதத்திற்கு சராசரியாக 15 வயர் கூடைகள் பின்னி மாதம் 3,300 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார். மாற்றுத் திறனாளியான இவருக்கு அரசு உதவித் தொகையாக மாதம் 1000 ரூபாய் கிடைக்கிறது. ஊர் திருவிழா காலங்களில் மாதம் 5000 ரூபாய் வரை சம்பாதிக்கிறார்.

இவர் மல்லிகை முற்றம் என்கிற மகளிர் சுய உதவி குழுவின் ஊக்குனராகவும் திறம்பட செயல்படுகிறார். வளர்ந்துவரும் தொழில் முனைவோராக உள்ள இவர் தனது சுய உதவி குழுவில் உள்ள மற்ற பெண்களுக்கும் தற்போது கூடை பின்னுவதற்கு கற்றுக் கொடுக்க முடிவு செய்திருக்கிறார். இவரின் நல்ல சிந்தனையை

கண்டறிந்த தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம், இவரை தமது திட்ட செயல்பாடுகளில் இணைத்து செயல்பட வைத்துள்ளது. பள்ளித்தம்பம் ஊராட்சியில் நடைபெற்றுவரும் மக்கள் பங்கேற்புடன் கூடிய வளர்ச்சித் திட்டம் தயாரிக்கும் நிகழ்வுகளிலும், திட்டம் தயாரிக்கும் அணியினருக்கும் பேருதவியாகவும் உறுதுணையாகவும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட்டு வருகிறார்.

மேலும் தனது பள்ளித்தம்பம் ஊராட்சியை தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தில் முன்மாதிரி கிராமமாக உருவாக்கி, தொழில் முனைவுகளையும் பொருள் வளத்தையும் பெருக்க உறுதி பூண்டு செயல்படுகிறார்.

புவனேஸ்வரியின் முயற்சிகள் ஒவ்வொருவரின் உயிரும், உணர்வும் வலிமை மிக்கது என்பதை நிரூபிக்கிறது!

மூங்கில் கூடைத் தொழிலால் நிரம்பிய குடும்ப வளம்!

தேனி மாவட்டம்

என் பெயர் சித்ராதேவி, தேனி மாவட்டம், உத்தமபாளையம் ஊராட்சி ஒன்றியம், ஆனைமலையான்பட்டி ஊராட்சியில் வசித்து வரும் நான், கேரளா மாநிலம் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைப்பகுதிகளில் மூங்கில் கம்புகளை வெட்டி எடுத்து வந்து, கீற்றுகளாக பிரித்து பல்வேறு அளவுகள் மற்றும் வடிவங்களில் மூங்கில் கூடைகள் தயாரித்து, உத்தமபாளையம் சுற்று வட்டாரப் பகுதிகள் மற்றும் வெளியூர்களில் விற்பனை செய்து வருகிறேன். இதன் மூலமாக எனக்கு மாத வருமானமாக 12,000 ரூபாய் கிடைக்கிறது.

கொரோனா ஊரடங்கின் போது கேரளா சென்று மூங்கில் கம்புகள் கொண்டு வர இயலாமல் வீட்டிலேயே முடங்கிக் கிடந்ததால், சேமித்து வைத்த பணமும் சிறுக சிறுக வீட்டுத் தேவைக்கு செலவாகிவிட்டது. மீண்டும் மூங்கில் கூடைகள் உற்பத்தி செய்ய கையில் பணம் இல்லாமல் செய்வதறியாது அதிக வட்டிக்கு கடன் பெறலாம் என்று எண்ணிய சூழ்நிலையில் தான், தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டு நலிவுற்ற தொழில்களுக்கு நடைமுறை மூலதனத்திற்காக எளிய கடன், சுய உதவி குழுவினர் மூலமாக வழங்குவதாக கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கம் மூலம் தெரிந்து கொண்டு, நானும் கடன் விண்ணப்பத்தினை பூர்த்தி செய்து எங்கள் பகுதியில் செயல்படும் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்க பிரதிநிதிகளிடம் கொடுத்தேன்.

சில நாட்களிலே தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திலிருந்து திட்ட அலுவலர்கள் மற்றும் கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகள் கள ஆய்வு செய்து என் தொழிலுக்கு முதலீட்டுத் தொகையாக 20,000 ரூபாயை வழங்கினார்கள். இந்த தொழிலை மூலதனமாக கொண்டு எனது மூங்கில் கூடை உற்பத்தித் தொழிலை நான் மீண்டும் பழைய வேகத்துடன் செய்து வருகிறேன். தக்க தருணத்தில் எங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவிய தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திற்கு நன்றி!

மலர்களால் மலர்ந்த மாற்றுத் திறனாளியின் வாழ்க்கை!

புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

புதுக்கோட்டை மாவட்டம் திருவரங்குளம் வட்டாரம், மஞ்சான் விடுதி ஊராட்சியில் உள்ள பாப்பன்பட்டி குடியிருப்பில் வசித்து வரும் அ.இந்திராணி, (த/பெ. அரங்குவளன்) ஒரு மாற்றுத் திறனாளி. 5 ஆம் வகுப்பு வரை படித்த இந்திராணி பிறவியிலேயே இரு கால்களும் பாதிக்கப்பட்டு மாற்றுத்திறனாளியாக வாழ்ந்து வருகிறார்.

வெளியில் வேலைக்கு செல்ல முடியாத இவர் சிறு தொகையை கொண்டு சொந்தமாக பூ வியாபாரம் செய்து வருகிறார். கடந்த 2020ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதத்தில் ஏற்பட்ட கொரோனா பெருந்தொற்று காரணமாக இவரது தொழில் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு வருமானம் இன்றி தவித்து வந்தார். இந்த சமயத்தில் தமிழ்நாடு

ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் கொரோனா சிறப்பு நிதித் தொகுப்பில் மாற்றுத் திறனாளி மற்றும் நலிவுற்றோருக்கு, தனிநபர் தொழில் மேம்படுவதற்கு மூலதன கடனுதவியாக 10,000 ரூபாயை வழங்கினார்கள்.

இந்த தொகையை கொண்டு பூக்களை கொள்முதல் செய்து சிறப்பாக வியாபாரம் செய்து வருகிறார். இதன் மூலம் இந்திராணிக்கு நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 350 ரூபாய் முதல் 500 ரூபாய் வரை இலாபமாக கிடைக்கிறது. தற்போது திருமணம் மற்றும் விசேஷ நிகழ்வுகளுக்கு ஆர்டர் வந்து கொண்டிருப்பதால் கூடுதல் வருமானமும் கிடைக்கிறது. தனது தொழிலை வளமான பாதையில் உயர்த்திக் கொள்ள உதவிய தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திற்கு இந்திராணி நன்றி தெரிவித்துக் கொண்டார்.

பொருளாதார முன்னேற்றங்கள் ! வளமாகும் மீனவர்கள் !

இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், வெத்தாலை கிராமத்தில் சூடைவலை குச்சி செம்மீன் மீனவ குழு செயல்பட்டு வருகிறது. இக்குழுவில் உள்ள ஆண்களும் பெண்களும் தங்களின் தொழிலுக்கு தேவையான வலை, படகுகள், நங்கூரங்கள் மற்றும் இதர உபகரணங்களை வெளி மாவட்டத்திலிருந்தே வாங்கி வந்தார்கள். இதனால் இவர்களுக்கு அதிக செலவு ஏற்பட்டது.

32 பேர் கொண்ட இந்த மீனவ குழுவினருக்கு, தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் ரூ.1.5 இலட்சம் கோவிட் சிறப்பு நிதியாக வழங்கப்பட்டது. இந்த நிதியில் 32 பேர் கொண்ட உற்பத்தியாளர் குழுவினர் தங்கள் பகுதியிலேயே கடையை துவங்கியுள்ளனர். இதில் இவர்களின் வாழ்வாதாரத்திற்குத் தேவையான அனைத்து வகையான பொருட்களையும் விற்பனை செய்கின்றனர்.

இந்த குழுவினர் இயந்திரங்கள் மற்றும் ராமநாதபுரத்தில் அதிகம் விரும்பப்படும் கடல் உணவுகள் மற்றும் நண்டுகளை வேக வைக்க பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றை வாங்கியுள்ளனர். இவர்கள் கடலில் பிடித்து வரும் கடல் உணவுப் பொருட்களை வெளி மாவட்டங்களுக்கு விற்பதன் மூலம் நிறுவனத்திற்கு அதிக லாபமும் கிட்டுகிறது.

இவர்கள் கொண்டு வரும் நண்டுகளை வேக வைத்து ஓட்டுடனும், ஓடு இல்லாமலும் அருகிலுள்ள மாவட்டங்களுக்கு விற்பனை செய்கின்றனர். மேலும் வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்கின்றனர். இந்த உற்பத்தியாளர் குழுவினர் தங்கள் மாவட்டத்திலேயே உற்பத்தி செய்வதற்கான செயல்பாட்டு அலகு அமைப்பதற்கு திட்டமிட்டு, நிறுவி செயல்படுத்தி வருகின்றனர். இதன் மூலமாக இவர்கள் நிறுவனம் வளமான பாதையை நோக்கி பயணிக்கிறது.

பட்டுப்புழு உற்பத்தியில் உருவானது எதிர்காலம்!

சென்னை மாவட்டம்

சென்னையை சேர்ந்த சஞ்சு, (வயது 24) ஒரு பட்டதாரி ஆவார். இப்பொழுது இவர் தூத்துக்குடியில் பட்டுப்புழு வளர்ப்புத் தொழில் செய்து வருகிறார். ஓர் ஆண்டுக்கு முன்னர் சஞ்சு ஒரு மருந்து கம்பெனியில் விற்பனை செயலாளராக இருந்தார். கூடவே LED TV பொருத்தும் வேலையும் செய்து வந்தார். கொரோனா பெருந்தொற்றின் பொழுது பொது முடக்கம் அறிவித்திருந்த காலத்தில் சஞ்சு, மருந்து கம்பெனியின் வேலையில் இருந்து நிறுத்தப்பட்டார். அதுமட்டுமின்றி TV பொருத்தும் வேலை ஆர்டரும் அவருக்கு கிடைக்கவில்லை. தனக்கு வேலை கிடைக்காததால் தனது சொந்த ஊருக்கு வந்து பட்டுப் புழு வளர்ப்புத் தொழிலை செய்து வருகிறார்.

பட்டுப்புழு வளர்ப்புத் தொழில் நஷ்டத்தை கொடுக்கும் என அவரது நண்பர் கூறினார். கோவில்பட்டி வட்டாரத்தில் பட்டுப் புழுவிற்கு எவ்வளவு வரவேற்பு உள்ளது என இவர் அறிந்திருந்தார். அதனால் இவர் பட்டுப்புழு வளர்ப்பு தொழிலை, தகுந்த வல்லுநரை அணுகி அவரிடம் முறையாக கற்றார். இந்த தைரியத்தில் நம்பிக்கையுடன் தொழிலை தொடங்கினார். அப்பொழுது இவருக்கு பெரும் சவாலாக இருந்தது நிதி பிரச்சனை ஆகும்.

அந்த நேரத்தில், தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம், வேலைவாய்ப்பு / தொழில் வாய்ப்பு இழந்து புலம் பெயர்ந்து மீண்டும் சொந்த ஊர் திரும்பியவர்களுக்கு, கோவிட் சிறப்பு நிதி உதவி அளிப்பதை அந்த நேரத்தில் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தின் மூலமாக அறிந்தார்.

தனது பகுதியில் உள்ள வட்டார அலுவலகத்தில் நடைபெற்ற நேர்க்காணல் நிகழ்ச்சியில், தன்னுடைய தொழில் திட்டத்தை சமர்ப்பித்தார். மேலும் அதற்கான சந்தை வாய்ப்புகளையும் தெரிவித்தார். பட்டுப்புழு வளர்ப்புத் தொழிலுக்கான அஸ்திவாரத்தை போட்டார். இவருக்கு தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலமாக கோவிட் சிறப்பு நிதியாக ரூ. 1 இலட்சம் வழங்கப்பட்டது. அந்தத் தொகையை முதலீடாக கொண்டு பட்டுப்புழு வளர்ப்பு தொழிலையும் துவங்கினார். தொழிலை திறமையாக செய்து கடந்த நான்கு மாதங்களாக, மாதத்திற்கு ரூ. 30,000 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பாதித்து வருகிறார். தனக்கு கோவிட் சிறப்பு நிதி வழங்கியதற்காக, தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திற்கு நன்றி தெரிவித்துக் கொண்டார்.

பழைய பெட்ரோல் வாகனம் புதிய மின்சக்தியில் இயங்குது!

நாமக்கல் மாவட்டம்

நாமக்கல் மாவட்டம், திருச்செங்கோடு வட்டாரம், T கைலாசபாளையம் ஊராட்சியை சேர்ந்த திரு. திலீப், டிப்ளமோ மெக்கானிக்கல் இஞ்சினியரிங் படித்துள்ளார். இவர் திருப்பூரில் உள்ள ஒரு ஆட்டோ ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் நிறுவனத்தில் சர்வீஸ் மற்றும் டெஸ்ட் பணியாளராக, மாதம் 10,000 ரூபாய் சம்பளத்தில் வேலை செய்து வந்தார். கொரோனா ஊரடங்கின் பொழுது இவர் வேலையை இழந்து சொந்த ஊருக்கு திரும்பி விட்டார். வேலையின்றி வருமானமுமின்றி தவித்து வந்த இவருக்கு ஒரு இனிப்பான தகவல் கிடைத்தது.

தமது T கைலாசபாளையம் ஊரில் உள்ள வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் மூலம், “வேலைவாய்ப்பு / தொழில் வாய்ப்பு இழந்து, புலம் பெயர்ந்து மீண்டும் திரும்பியவர்களுக்கு தொழில் துவங்க, தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம், கொரோனா சிறப்பு நிதி அளிக்கிறது" என்ற தகவலை அறிந்தார். உடனடியாக தனது பகுதியில் செயல்படும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் மூலம் கடன் வேண்டி விண்ணப்பித்து, தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் 1 இலட்ச ரூபாயை கடனாக பெற்றார். திலீப்பின் தாயார் அஷ்டலட்சுமி மகளிர் சுய உதவி குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளதால் அவர் மூலம் இந்த கொரோனா சிறப்பு நிதி வழங்கப்பட்டது. தன் தாயாரின் உதவியுடன் சிறப்பு நிதியை பெற்ற திலீப், அந்த நிதியில் ஆட்டோ எலக்ட்ரிக்கல் உதிரி பாகங்களை கொள்முதல் செய்து, சொந்தமாக ஆட்டோ எலக்ட்ரிக்கல் ஒர்க்ஷாப் ஒன்றினை நடத்தி வருகிறார்.

இதில் சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், பழுதடைந்த பழைய பெட்ரோல் இரு சக்கர வாகனங்களை, பேட்டரியில் இயங்கும் எல்க்ட்ரிக் வாகனங்களாக மாற்றித் தருகிறார். விருப்பப்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள் இவரிடம் பழைய பெட்ரோல் வாகனங்களை எலக்ட்ரிக் வாகனங்களாக மாற்றிக் கொள்கின்றனர். இதன் மூலம் திலிப்பிற்கு ரூ.15,000/- முதல் ரூ.20,000/- வரை மாத வருமானம் கிடைக்கின்றது.

இத்தொழில் இவருக்கு சிறப்பாக இயங்கி வந்த போதிலும், தொழில் மேம்பாட்டிற்காக மின்சார வாகனத் தயாரிப்புக்கான நிதி பெறவும், அரசிடமிருந்து அனுமதிச் சான்று பெறுவதற்கும் போதிய அனுவம் இல்லாததால், இதுகுறித்து தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திடம் முறையிட்டார். இவருக்கு போதிய தகவலும், இவர் துறைச் சார்ந்த செயல்முறைகளை அறிந்திடவும் ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம் உதவி வருகிறது. தொழிலாளியாக இருந்த திலீப்பை தொழில் முனைவோராக உயர்த்தியதுடன் அவரது தொடர் தொழில் வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஆதரவையும் அளித்து வருகின்ற தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டத்திற்கு திலீப் தனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டார்.

முற்றக் கச்சேரி

அன்புள்ள முற்றம் வாசகர்களே

சுய உதவி குழுவின் ஊக்குனர் மற்றும் உறுப்பினர்களிடையே நடைபெறும் உரையாடல்கள் மற்றும் கேள்வி பதில்கள் வாயிலாக மகளிர் சுய உதவி குழுக்களின் முன்னேற்றத்திற்காக செயல்படுத்தப்படும் பல்வேறு திட்டங்கள் குறித்த விபரங்களை அனைவரும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் முற்றக் கச்சேரி வெளியிடப்படுகிறது. இது உங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இனி முற்றக் கச்சேரிக்குள் போவோமா...

இந்த மாதம் சுய உதவி குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களுக்கு `மதி' பொது வணிக பெயர் மற்றும் முத்திரை பெறுவது குறித்து சுய உதவிக் குழுவின் ஊக்குனர் வாணி, உறுப்பினர்களான கமலா மற்றும் ராணி உரையாடுகின்றனர்.

சுய உதவி குழுவின் அலுவலகத்தில் ஊக்குனர் வாணி அமர்ந்திருக்கிறார். அங்கு குழுவின் உறுப்பினரான ராணி வருகிறார். அலுவலகத்தின் வாசலில் இருக்கும் தண்ணீர் குழாயில் கை கால்களை சோப்பு போட்டு நன்கு கழுவி விட்டு, முகக் கவசம் அணிந்து வரும் ராணியை ஊக்குனர் வாணி வரவேற்கிறார்.

வாணி : வா... ராணி... எப்படி இருக்க? கமலா வரலையா?

ராணி : நல்லா இருக்கேன் அக்கா... கமலா வங்கிக்கு போயிட்டு வருவதாக சொன்னா. அதோ கமலாவே வந்துட்டாளே...

குழுவின் உறுப்பினரான கமலா வருகிறார். அவரை வாணியும், ராணியும் வரவேற்கின்றனர்.

ராணி : கமலா... கைகால்களை கழுவிட்டு உள்ள வா... இந்தா முகக் கவசத்தைப் போடு...

ராணி சொல்வதைப் போலவே கமலா செய்கிறார்.

கமலா : போன வாரம் சுய உதவி குழுக்களோட தலைமை அலுவலகத்துக்கு போயிட்டு வந்தீங்களே.. என்ன விஷயம் அக்கா?

வாணி : நல்ல விஷயந்தான்... நம்ம பொருளாதார வளர்ச்சிக்கான விஷயந்தான்...

ராணி : நல்ல விஷயமா? சீக்கிரம் சொல்லுக்கா அந்த நல்ல விஷயத்த...

கமலா : ஏன் கமலா அவசரம்... அக்கா சொல்லத்தானே போறாங்க... ஆமா என்ன விஷயம் அக்கா? சீக்கிரந்தான் சொல்லுங்களேன்.

வாணி : நம்ம சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களுக்கு என்ன பெயர் வச்சிருக்காங்கன்னு உங்களுக்கு தெரியுமா?

கமலா : ஓ... நல்லா தெரியுமே... ஒவ்வொரு குழுவும்

அவங்களுக்கு பிடித்த பெயரை வச்சிருக்காங்க...

ராணி : நாம தயாரிக்கிற பொருள்களுக்கு நம்ம குழுவோட பெயரைப் போட்டு விற்பனை செய்யறோம். இப்படிதானே எல்லா குழுவும் செய்யறாங்க?

வாணி : ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு பேர்ல பொருட்களை விற்பனை செய்தா, நுகர்வோர்கிட்ட நம்ம பொருள் தரமானதா? விலை நியாயமானதா? அப்படின்னு நம்பிக்கை வராது.

கமலா : நீங்க சொல்வதும் சரிதான் அக்கா...

வாணி : இந்த மாதிரியெல்லாம் நடக்கக் கூடாதுன்னுதான், நம்ம சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களுக்கெல்லாம் ஒரே பெயரை வைக்க முடிவு பண்ணியிருக்காங்க.

கமலா : அது எப்படி அக்கா எல்லா பொருட்களுக்கும் ஒரே பெயரை வைக்க முடியும்...?

ராணி : என்ன பெயரை வைச்சிருக்காங்க அக்கா...?

வாணி : சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்கள் அனைத்துக்கும் `மதி' என்ற பொதுப் பெயரை வைச்சிருக்காங்க.

ராணி : அட `மதி'ங்கற பேருகூட நல்லாதான் இருக்கு அக்கா...

வாணி : பெயர் வைத்தது மட்டுமில்லாம, அதுக்காக தனித்துவமான வணிகக் குறியையும் உருவாக்கி இருக்காங்க.

கமலா : `மதி'ன்னு பெயர் வைச்சது எல்லாம் சரி... தனித்துவமான வணிகக் குறின்னு சொல்றீங்களே அது என்ன அக்கா?

வாணி : பொறு ராணி... நான் எல்லாத்தையும் விளக்கமா சொல்றேன். நாம தயாரிக்கிற பொருட்களை எல்லாம் `மதி' தயாரிப்புப் பொருட்கள் என்று பெயர் போட்டு விற்பனை செய்யலாம். அதுமட்டுமில்லாம அதற்கான வணிகக் குறியையும் பயன்படுத்திக்கலாம்.

கமலா : இப்படி செய்யறதால நமக்கு என்ன இலாபம் அக்கா?

வாணி : இப்படி செய்யிறது மூலமா தமிழ்நாடு முழுவதிலுமுள்ள மகளிர் குழுக்கள் பொருட்கள்னா `மதி' அப்பிடினு தெரியும். உதாரணத்திற்கு ஆவின் இருக்குல, அரசாங்கம் பாலை கொள்முதல் செய்து விற்குறாங்களே அது மாதிரி `மதி'னு சொன்னா மகளிர் குழுக்களோட பொருள்னும், இதுக்கு அரசாங்கம் உறுதுணையா இருக்குன்னும் தெரியும்.

ராணி : ரொம்ப நல்லா இருக்குதே இந்த யோசனை...

வாணி : இது மட்டுமில்லாம மதி அங்காடிகள் (Kiosk), பூமாலை வணிக வளாகங்கள் மற்றும் அமேசான் போன்றவற்றில் `மதி' பொருட்களை விற்கும் போது விளம்பரமும் சுலபமா இருக்குமில்ல...

கமலா : சரிக்கா... நாம தயாரிக்கிற பொருட்களுக்கு எப்படி நாம `மதி'ங்கிற பெயரை வாங்குவது?

வாணி : அது ரொம்ப சுலபம் கமலா... முதலில் சுய உதவிக் குழுக்கள் தாங்கள் தயாரிக்கிற பொருட்கள் குறித்த விபரங்களை அவங்க மாவட்டத்தில் இருக்கிற மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்கத்தில் பதிவு செய்யணும்.

கமலா : ரொம்ப சுலபமாக இருக்குதே... பதிவு செஞ்சிட்டா உடனே நம்ம பொருளுக்கு `மதி'ங்கிற பெயரைத் தந்துடுவாங்களா அக்கா?

ராணி : நாம தயாரிக்கிற பொருள் தரமானதாகவும், விலை நியாயமானதாகவும் இருந்தா உடனே தருவாங்கதானே அக்கா?

வாணி : அவசரப்படாதீங்க... நாம தயாரிக்கிற பொருளின் உற்பத்தி முறை, தரம், விலை, அளவு ஆகியவற்றையெல்லாம் முறையாக பதிவு செய்து விட்டு, அதற்கான விதிமுறைகளை நமக்கு தெரிவித்து விட்டுதான் நாம தயாரிக்கிற பொருட்களுக்கு `மதி'ங்கிற பெயரையும், வணிகக் குறியையும் பயன்படுத்திக்க அனுமதி தருவாங்க. அனுமதிக்குப் பிறகு நம் தயாரிக்கும் பொருட்களை `மதி'ங்கிற பெயரில் அதற்கான வணிக முத்திரை போட்டு விற்பனை செய்யலாம்.

கமலா : உடனே நம்ம குழு தயாரிக்கும் பொருட்களுக்கும் `மதி' பெயரும், வணிகக் குறியும் வாங்க வேண்டும்.

ராணி : வாணி அக்கா இருக்கும் போது நமக்கு என்ன கவலை... நம்முடைய தயாரிப்புப் பொருட்களுக்கு `மதி' பெயரும், வணிகக் குறியும் வாங்கிடலாம்... நான் சொல்வது சரிதானே அக்கா...

வாணி : நீங்க சொல்வது ரொம்ப சரி... உடனே தேவையான நடவடிக்கை எடுத்திடலாம்... சரியா...

கமலா, ராணி இருவரும் வாணியிடம் விடைபெற்று செல்கின்றனர்.

(முற்றக் கச்சேரி தொடரும்)

உழைக்கும் மகளிருக்கு உழைப்பாளர் தின வாழ்த்துகள்...!

தாகத்திற்கு தண்ணீர் கூட
அம்மாவை அழைத்து
கொண்டு வர குடிக்கும் சமூகத்தில்,

வீடு பெருக்கவும்
பாத்திரம் கழுவவும்
பெண் பிள்ளைகளையே
பழக்கும் சமூகத்தில்...

மகளிர் உழைப்பையும்
மதிக்கும் காலம்
சற்றே சிரிதாய்
துளிர்விட துவங்கியுள்ளது!

ஆம்...
தன்னை மறந்து
குடும்பத்திற்காக, பிள்ளைகளுக்காக
கால நேரம் கருதாமல்
முழு நேரம் உழைக்கும்
முதல் உழைப்பாளி மகளிரே...!

உழைக்கும் தொழிலாளர்
உழைப்பை போற்றி,
அவர்தம் உரிமை பெற்றிட;
அயராது பாடுபட்டு
பெற்ற வெற்றியை
கொண்டாடும் தினத்தில்...

அதிகாலை எழுவதும்
அடுப்படி வேலைகள் முடித்து
அலுவலகம் செல்லும் மகளிரும்...

உள்ளூர் வளங்களையே
உற்பத்திப் பொருளாக்கி,
இயற்கைக்கும் சமூகத்திற்கும்
சேதமில்லா பொருள் செய்து,
வணிகத்திலும் அறம் காக்கும்
சுய தொழில் செய்யும் மகளிரும்
ஓய்வில்லா கடிகாரம் போல்
உழைக்கும் மகளிரை போற்றுவோம்...!!

செந்தில் பலராமன் (செயலர்)
தமிழ்நாடு மாநில வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்கம்

அறிந்து கொள்வோம்...!

மகளிர் மீதான வன்முறையா?

மகளிர் உதவி மைய எண்

(Women's HELPLINE):

1091 (Toll Free)

24 மணி நேர குழந்தைகள்

பாதுகாப்பு உதவி எண் (CHILDLINE):

1098 (Toll Free)

பெண்களின் பாதுகாப்பிற்கு

காவலன் செயலியை உங்கள் அலைபேசியில்

பதிவிறக்கம் செய்வீர்...

பெண்களின் பாதுகாப்பிற்காக

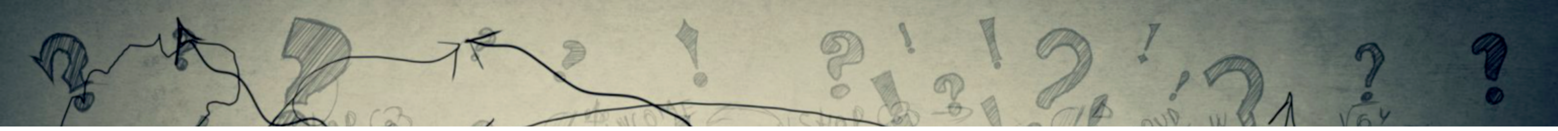
ஒருங்கிணைந்த இலவச தொலைபேசி எண்

181 (24 மணி நேர சேவை)

பெண்களுக்கான அவசர கால காவல்துறை

உதவி இலவச தொலைபேசி எண்

112 (24 மணி நேர சேவை)



தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்,
தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும்
தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையம் (TNVRC)

'மனம் இனிது' மனநலத் திட்டம்

நலமுடன் வாழ வேண்டும் என்பது நம் எல்லோருடைய விருப்பமாகும். நலம் என்று குறிப்பிடும்போது அது உடல் நலத்தை மட்டும் குறிப்பதன்று, மனநலத்தையும் உள்ளடக்கியதே. மன அமைதியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ மனநலம் பெற்றிருத்தல் இன்றியமையாதது. மனமும், உடலும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருப்பவை. இவை இரண்டும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போன்றவை. ஒருவரின் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும்போது அவரின் மனமும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். அது போலவே மனநலம் சீர்கெடும்போது அது உடலில் பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. மற்ற உயிரினங்களிடமிருந்து மனிதனை பிரித்து அறிவதும், சிறப்பிப்பதும் மனமே ஆகும்.

மனதுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் போது ஒருவரின் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள் மாறுபட்டு அவருடைய அன்றாட வேலை மற்றும் செயல்திறன் பாதிப்படையும். மனச்சோர்வு, மனப்பிறழ்வுகள் (சைக்கோஸிஸ்) போன்றவை மன நோயின் சில வகைகளாகும். எல்லா வகையான மனநோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. ஆரம்ப காலகட்டத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தால் குணமடைவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

அகில இந்திய அளவில் நடத்தப்பட்ட மனநலம் குறித்த ஆய்வின்படி, தமிழ்நாட்டின் மக்கள் தொகையில் சுமார் 12 விழுக்காட்டினர் ஏதாவது ஒரு மனநலப் பிரச்சனைக்கு ஆளாகியுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறான மனநலப் பிரச்சனைகள் மூலம் அதிகளவிலான மனச்சோர்வும், தற்கொலை குறித்த எண்ணங்களும் அதிகரித்து வருவதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தினால், வெளியே தெரியாத பெரிய பிரச்சனையாக நமது சமுதாயத்தில் வளர்ந்து வரும் மன அழுத்தம் மற்றும் மனநலக் குறைகளை கண்டறிந்து, அவற்றை சரியான முறையில் அணுகி, அவற்றுக்கு தீர்வு காண வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும், சென்னை மனச்சிதைவு ஆராய்ச்சி மையமும் (SCARF) இணைந்து 'மனநலம்' குறித்த விழிப்புணர்வினை தமிழகத்தில் உள்ள ஊரகப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களுக்கு வழங்க நடவடிக்கை மேற்கொண்டுள்ளன.

அதன் தொடர்ச்சியாக தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்படும் சமுதாயப் பயிற்றுநர்களை "ஒரு ஊராட்சிக்கு ஒரு சமுதாயப் பயிற்றுனர்" வீதம் தேர்வு செய்து, அவர்களுக்கு மனநலப் பிரச்சனைகளை கண்டறிதல், அவைகளை கையாளுதல், அதற்கான ஆலோசனைகளை வழங்குதல் மற்றும் தீவிர மனநலப் பிரச்சனைகளுக்கு தொடர்புடைய மாவட்ட மனநல சுகாதாரத் திட்டத்தின் கீழ் சிகிச்சைக்காக பரிந்துரை செய்தல் போன்றவற்றில் சென்னை மனச்சிதைவு ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (SCARF) சார்பில் உரிய பயிற்சிகள் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஒரு அங்கமான தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் (TNVRC) ஒருங்கிணைப்புடன் வழங்கப்படுகிறது.

முதற்கட்டமாக இத்திட்டமானது தமிழகத்தில் கடலூர், ஈரோடு, சேலம், நாகப்பட்டிணம், இராமநாதபுரம், திருச்சிராப்பள்ளி மற்றும் தஞ்சாவூர் ஆகிய ஏழு மாவட்டங்களில் தலா ஒரு வட்டாரத்தினை தேர்வு செய்து செயல்படுத்தப்படுகிறது. இத்திட்டத்தின் செயல்பாடுகளின் வெளிப்பாடாக அனைத்து

மாவட்டங்களிலும் மாவட்டத்திற்கு ஒரு வட்டாரம் தேர்வு செய்யப்பட்டு செயல்படுத்தப்படும்.

மனநலம், மனநல பாதிப்பின் அறிகுறிகள், மனநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு, மனநோயினை குணமாக்கும் வழிமுறைகள், மனநலப் பயிற்சிகள் போன்றவை குறித்து அறிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

மனநலம் என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் வாழ்க்கையில் தன்னுடைய முழு ஆற்றலையும் புரிந்து கொண்டு, பிரச்சனைகளை எளிதில் சமாளித்து, தன் வாழ்வில் ஏற்படும் அழுத்தங்களை கையாள தெரிந்து, தன் வேலையை உருப்படியாகவும், பயனுள்ளதாகவும் செய்வதன் மூலமும், தான் வாழும் சமூகத்திற்கு தன்னால் ஆன பங்களிப்பை தருவதுமே மனநலத்துடன் இருக்கும் ஒரு நிலையாகும்.

மன ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் எதையும் தாங்கும் மன திடம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். வாழ்வியல் மாற்றங்களையும், மன அழுத்தங்களையும் எளிதாக சமாளிப்பார்கள். அர்த்தமுள்ள உறவுகளை கொண்டிருப்பார்கள் மற்றும் சரியான முடிவுகளை எடுப்பார்கள். வாழ்க்கை அனுபவங்கள், மற்றவர்களுடனான உறவுமுறைகள், உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஒருவரின் சுற்றுச்சூழல், மனநலத்தின் மேல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே, மன ஆரோக்கியம் இல்லையென்றால் அது மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

நேர்மறையான மனநலம்

நல்வாழ்க்கையும், நம்முடைய முடிவுகளும் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கிறது' என்ற உணர்வே நேர்மறையான மனநலம் என்பதில் அடங்கும். வாழ்வில் நடக்கும் குறிப்பிடத்தக்க விஷயங்களை நேர்மறையாக அணுகுதல், சவால்களை எதிர் கொள்ளும் திறன் ஆகியவையும் அதில் அடங்கும்.

மனநலம் மற்றும் ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கியமான மனநலம் உள்ளவர்கள் கீழ்காணும் ஆற்றல்களைப் பெற்றிருப்பார்கள்.

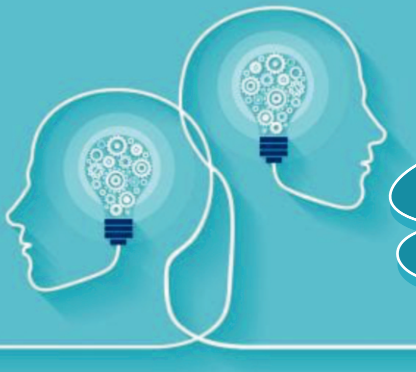
- அவர்களின் ஆற்றலை முழுமையாக அறிவது
- வாழ்க்கை பிரச்சனைகளை சமாளிப்பது
- நல்ல நிலையில் வேலை பார்ப்பது
- சமூகத்திற்கு அர்த்தமுள்ள பங்களிப்பை அளிப்பது

மனநலம் பாதிப்படைவதின் ஆரம்பகால அறிகுறிகள்

கீழ்கண்ட உணர்வுகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளில் ஒன்றோ, ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டோ இருக்குமாயின் அது ஆரம்பகால எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாகும்.

- அதிகமான அல்லது குறைவான தூக்கம்
- அன்றாட வேலைகளை மற்றும் மனிதர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்
- குறைவாக அல்லது சக்தியற்று உணர்வது
- எந்த உணர்வும் இன்றி, எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் இருத்தல்
- காரணமற்ற உடல் வலிகள்
- வழக்கத்திற்கு அதிகமாக புகைபிடித்தல்
- குடிப்பழக்கம் அல்லது போதை மருந்துகள் உபயோகித்தல்
- அதிகப்படியான குழப்பம், மறதி, விளிம்பில் இருப்பது போன்ற உணர்வு, கோபம், கவலை அல்லது பயம் போன்றவற்றை உணருதல்
- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் கோபப்பட்டு உரக்க பேசுவது, சண்டை போடுவது
- உறவு முறைகளிடையே பிரச்சனையை ஏற்படுத்தக் கூடிய தீவிர மனநிலை மாற்றங்கள்
- திரும்ப திரும்ப தோன்றக்கூடிய பழைய நினைவுகள் மற்றும் எண்ணங்கள்
- காதில் யாரோ பேசுவது போல் இருப்பது
- உண்மையற்ற விஷயங்களை நம்புவது
- தன்னையோ மற்றவர்களையோ காயப்படுத்த நினைத்தல்
- அன்றாட வேலைகளை செய்ய முடியாமல் போவது, அதாவது குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்வது, படிப்பு மற்றும் வேலை போன்றவை.

(தொடரும்)



மனம் இனிது பயிற்சியால் கிடைத்த மகிழ்ச்சி...!

என் பெயர் புஷ்பா (க/பெ. ஆதிமுத்து), கடலூர் மாவட்டம், விருத்தாசலம் ஒன்றியம், தொரவலூர் ஊராட்சியில் வசிக்கும் நான் கடந்த பதிமூன்று வருடங்களாக மகளிர் சுய உதவி குழுவில் ஊக்குநர் மற்றும் உறுப்பினராக செயல்பட்டு வருகிறேன். வெளி உலக அனுபவமே இல்லாமல் இருந்த நான், மகளிர் குழுவின் ஊக்குநரான பிறகு நல்ல பேச்சு திறமையும், வெளியில் செல்வதற்கான தைரியத்தையும் வளர்த்துக் கொண்டேன். குடும்ப பிரச்சனைகள், பொருளாதார பிரச்சனைகள் வரும் போதும் தைரியமாக அதை எதிர்கொள்வேன். என் சிறப்பான செயல்பாட்டின் காரணமாக என்னை மனம் இனிது திட்ட CRPஆக தேர்வு செய்தனர். தொடர்ந்து 2020 மார்ச் 2ஆம் தேதி முதல் 6ஆம் தேதி வரை நடைபெற்ற மனம் இனிது மனநல திட்டத்தின் மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன்.

இந்த பயிற்சியில் மனநோயின் ஆரம்ப நிலை, மனம் என்றால் என்ன, மனநல பாதிப்பின் அறிகுறிகள் குறித்து தெளிவாக விளக்கினார்கள். இந்த பயிற்சியின் மூலம் மனநலம் குறித்து தெளிவாக புரிந்து கொண்ட நான், மிகுந்த மனமாற்றம் அடைந்தேன், பயிற்சி முடித்தவுடன் எனது ஊராட்சிக்கு சென்று பொது மக்களிடம் மனநலம் (மனம் இனிது) தொடர்பான அடிப்படைத் தகவல்களை சேகரித்தேன். இந்த பணியினால் எனக்கு மிகுந்த மனநிறைவு ஏற்பட்டது.

தகவல் சேகரிக்கும் சமயத்தில் கொரோனா அதிகரிப்பின் காரணமாக ஊரடங்கு உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்ட போதும் நான் தகவல் சேகரிப்பை தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். அப்போது தொரவலூர் ஊராட்சியை சேர்ந்த ராஜேந்திரன் த/பெ கலியன் என்பவரை சந்தித்து பேசியபோது அவர் மனம் நலம் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பது தெரிய வந்தது. பின்னர் அவர் குடும்பத்தினரிடம் இதுகுறித்து விசாரித்த போது, ராஜேந்திரன் 10 வருடங்களுக்கு முன்பு வெளிநாட்டிற்கு (கத்தார்) சென்று தூய்மை காவலராக வேலை பார்த்தார் என்றும், வெளிநாட்டிலிருந்து வந்ததிலிருந்து சில மாதம் மட்டுமே நன்றாக இருந்திருக்கிறார் என்றும், அதன் பிறகு தானாக பேசிக் கொள்வது, கை, கால் நடுக்கம், பதற்றம், உடல் சோர்வான நிலையில் காணப்பட்டார் என்றும் கூறியவர்கள், மனநல குறைபாட்டிற்காக ஏற்கனவே மருந்து சாப்பிட்டு வந்தார் என்றும் கூறினார்கள்.

மேலும் இது குறித்து அவரின் குடும்பத்தினர் கூறும்போது, தஞ்சாவூரில் உள்ள மனநல மருத்துவர் டாக்டர் வெங்கடேசன் அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்று வந்தார் என்றும், கொரோனா ஊரடங்கு கால கட்டத்தில் போக்குவரத்து தடைபட்டதால் தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்றும் கூறினர். அப்போது நான் ராஜேந்திரனை விருத்தாசலத்திலிருந்து தஞ்சாவூருக்கு இருசக்கர வாகனத்தில் அழைத்து சென்று தொடர் மருத்துவ சிகிச்சை எடுக்கச் செய்தேன். மனம் நலம் குறித்த பயிற்சி பெற்றதினால் எனக்கு இந்த மன தைரியம் ஏற்பட்டது. தொடர்ந்து மருந்துகள் எடுத்து சிகிச்சை பெற்று வந்த ராஜேந்திரன், தற்சமயம் தானாகவே தன்னுடைய வேலைகளை செய்து வருவதுடன், ஆரோக்கியமாகவும் உள்ளார். மனம் இனிது திட்டத்தில் பணி செய்ய எனக்கு மிகுந்த ஆர்வம் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த பணி எனக்கு மகிழ்ச்சியையும், ஆர்வத்தையும் அளிக்கிறது.

22-ம் ஆண்டில் வெற்றிநடை போடும் முற்றம்

- சுய உதவி குழுக்களின் செயல்பாடுகளை அறிந்திட முற்றம் படியுங்கள்!
- முற்றம் மேலும் மேலும் வளர்ந்திட உங்களின் ஆதரவை தாருங்கள்!
- முற்றத்திற்கு சந்தா செலுத்திடுங்கள்!!

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு	ரூ. 200
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 400
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 600

விளம்பரக் கட்டணம்

அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை 'முற்றம்' (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

வாசகர்கள் முற்றம் இதழ் குறித்த உங்களின் விமர்சனங்களை உங்கள் குழுவின் அஞ்சல் முகவரி மற்றும் புகைப்படத்துடன் முற்றம் இதழிற்கு அனுப்பலாம். சிறந்த விமர்சனங்கள் புகைப்படத்துடன் பிரசுரிக்கப்படும். பரிசும் வழங்கப்படும்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி:
மேலாளர், முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 3வது மாடி,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

Published by by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by V. RAMESH, Chennai Micro Print Private Ltd., New No. 130 / Old No. 34, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai – 600 029. Published from (82,800 Copies circulated) Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Editor : S. CHINNAPPAN

"நகர்ப்புற ஏழை எளிய மகளிர்க்கு திறன் வளர்ப்பு பயிற்சியின் மூலம் வேலை வாய்ப்பை வழங்குதல்"

தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம்
TAMIL NADU URBAN LIVELIHOODS MISSION
Empowering Lives

தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மூலம்
நகர்ப்புற ஏழை எளிய மக்கள், தெருவோர வியாபாரிகள் மற்றும் நகர்ப்புற வீடற்றோருக்காக பல்வேறு திட்டங்களை தீட்டி தமிழக அரசு சீரிய முறையில் செயல்படுத்தி வருவது பெருமைக்குரியது.

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS. 344/2019
Reg.No. TN/CH/(C)/455/2021-2023 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564 / 2021-2023
Date of Publication : 1st Week of the every month

தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம் (TNRTP)

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

5வது தளம், திரு.வி.க. தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை,
கிண்டி, சென்னை- 600032, தமிழ்நாடு

(044) 434 43200 | tnrtpstate@gmail.com | www.tnrtp.org TNRTP tn_rtp tn_rtp